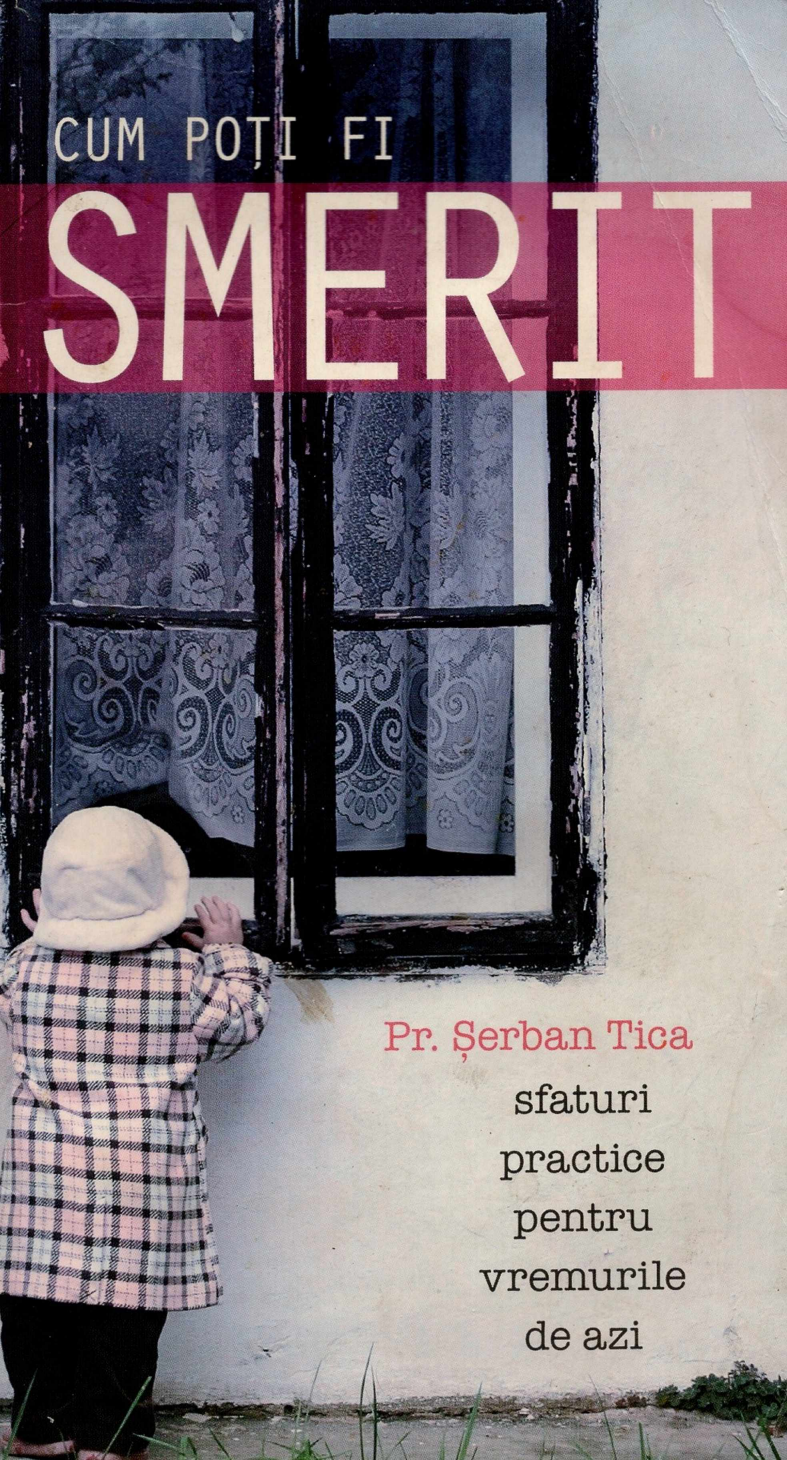
CUM POȚI FI

SMERIT



Pr. Șerban Tica

sfaturi
practice
pentru
vremurile
de azi

PR. ȘERBAN TICA

Cum poți fi smerit

sfaturi practice
pentru vremurile de azi

PR. ȘERBAN TICA

Cum poți fi smerit

sfaturi practice pentru vremurile de azi

EDITURA DE SUFLET
București

Redactor: Elena Marinescu

Foto copertă: Isac Codre

Coperta: Mona Velciov

© Editura de Suflet, 2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a România

TICA, ȘERBAN

Cum poți fi smerit: sfaturi practice pentru vremurile de azi / Pr. Șerban Tica – București: Editura de Suflet, 2011

ISBN 978-606-92942-4-6

Cuvânt înainte

Viața de creştin presupune o permanentă grijă, o atenție neadormită față de noi, față de cei din jur, față de condițiile și influențele lumii. Străduința noastră de a ne apropia de Hristos, de a ne adânci în taina Bisericii Sale se doreşte o lucrare de lungă durată, ce presupune o multitudine de gânduri, de trăiri, de fapte. Şi toate acestea sunt izvorâte din dragostea sau căutarea noastră spre Domnul, din dorința bună de a gusta din darurile oferite nouă de Stăpânul vieții, Hristos, la masa iubirii Sale jertfelnice, veşnice. Însă e nevoie atât să le adăpăm mereu din puterea ce vine de Sus şi din experiența celor ce au gustat şi s-au săturat înaintea noastră, sfinții, cât şi să le adaptăm condițiilor în care trăim, mereu schimbătoare ale vieții de aici.

Smerenia e virtutea care stă la baza tuturor celorlalte virtuți, cea care susține tot binele faptelor, cuvintelor şi gândurilor noastre.

Poți citi în această carte despre valoarea smereniei, despre folosul ei, despre cum o poți dobândi şi împlini, despre mijloacele care te ajută şi despre obstacolele care trebuie evitate.

Sau, altfel spus, despre ce este smerenia, de ce ai fi smerit, la ce îți folosește, dacă ești sigur că vrei asta, cum poți ajunge smerit, cum poți înfăptui zilnic smerenia, care sunt piedicile şi greutățile pe care le implică.

Smerenia este întâi de toate un dar ceresc, o unealtă, un îndreptar al inimii, care ne va arăta cine suntem şi cum stăm în adânc. Ne va învăța în orice situație cum să trăim bine, adică drept şi frumos. Apoi smerenia este ca o haină ce ne va acoperi, ferindu-ne de multe furtuni ale vieții. O armă cu care vom putea învinge duşmanul cel mare al vieții noastre, egoismul, cu formele sale: mândria, părerea de sine, iubirea de sine, infatuarea, obrăznicia, trufia.

Smerenia le acceptă pe toate, le înțelege pe toate, le rabdă pe toate, le rezolvă pe toate.

Smerenia este opusă îngâmfării, încăpățânării, obrăzniciei, superiorității, cultivării importanței de sine.

Deşi toate acestea ne dezgustă şi ne dezamăgesc, puțini căutăm să gustăm din bucuria smereniei. Oare de ce? De ce doar dorim să facem binele, dar nu-l facem? Sau îl facem cu rezervă? Este o confuzie adâncă în noi, uneori atât de adâncă, încât nici nu o înțelegem, nici nu o observăm. Simțim doar roadele ei apăsătoare.

De ce ne bucurăm de un om smerit, dar nu încercăm să ne asemănăm lui? Ne bucură smerenia, dar numai la celălalt. Nici nu ne dorim să fim îngâmfați ori impertinenți, dar nici smerenia n-o căutăm în mod serios. Ni se pare că ne scade valoarea în ochii noştri şi în ochii celorlalți.

Dar cu siguranță ne creşte valoarea în ochii lui Dumnezeu.

Ne micşorăm în ochii noştri şi creştem în ochii lui Dumnezeu. El Însuşi face astfel, Se micşorează până la a ne sluji nouă.

Sigur ne-am întrebat contrariați de ce ne este aşa de greu să împlinim unele fapte pe care le dorim, care ştim că ne folosesc, pe care le recomandăm cu căldură celorlalți. De ce îi îndem-

năm pe alţii la bine, dar noi îl amânăm? Pe ceilalţi îi sfătuim cu sinceritate, nu cu viclenie. Şi atunci de ce nu ne folosim şi noi de sfatul cel bun?

Pentru că în adâncul nostru este o contradicţie, o tensiune, o luptă între firea cea veche, firea apăsată de obişnuinţa păcatului, de la Adam şi până la noi, şi firea cea înnoită în Hristos, pe care am primit-o ca naştere din nou în botez şi pe care o primenim mereu prin pocăinţă. Dar revenim prea des la vechea obişnuinţă.

Aceste două feluri de a fi se luptă în firea noastră. Firea cea înnoită în Hristos ne redă cadrul din început, aşa cum a fost creat bun Adam. Dar ne şi deschide porţile către veşnicie. Căci Hristos Dumnezeu-Omul întipăreşte în Sine şi din Sine în noi viaţa cea fără de moarte.

Începutul smereniei este tocmai recunoaşterea acestei tensiuni, acestei lupte interioare, recunoaşterea neputinţei proprii.

Şi nu trebuie s-o recunoaştem neapărat public, şefului, familiei sau s-o publicăm la ziar ori pe internet. Ceea ce trebuie să facem este să conştientizăm în adânc, să recunoaştem înaintea lui Dumnezeu şi să-L chemăm în ajutor.

De ce aş fi smerit? Îmi foloseşte?

S-a smerit pe Sine, ascultător făcându-Se până la moarte, şi încă moarte pe cruce (Filipeni 2, 8).

Răspunsul la această întrebare depinde de felul în care vrei să-ţi trăieşti viaţa. Smerenia foloseşte atunci când vrei să-L urmezi pe Hristos, când vrei să prinzi o rază din fericirea pe care El o dăruieşte. Te ajută să te asemeni Lui, măcar şi într-o măsură cât de mică.

• Uită-te bine la cuvântul Domnului! Ascultă-l în adâncul inimii tale şi vei înţelege miza enormă pe care o are smerenia. Foloseşte exact acolo unde multe acţiuni sau intenţii ale tale eşuează.

Smerenia aduce fericire! Nu o spun eu sau vreun învăţat, ci o spune

Domnul în cuvântarea de pe Munte: *Fericiți cei săraci cu duhul...!* Deci cei săraci cu duhul sunt fericiți. Cu toții ştim că expresia *sărac cu duhul* ne duce cu gândul prima oară la omul neînvățat, greu de cap, netot. Nu e limpede de unde a apărut mutația aceasta către un înțeles popular limitat. Căci, de fapt, proştii nu sunt deloc fericiți. Sunt permanent furioşi că nu sunt mai citiți, mai apreciați. Sărac cu duhul în înțelesul autentic evanghelic înseamnă smerit, om care se ştie pe sine sărac în duh, care nu se înalță în duh, care nu are despre sine o părere mai bună decât merită, ba poate nici măcar atât cât merită!

Smerenia aduce pace! Întâi pacea cea de Sus, pacea cu Dumnezeu, căci Scriptura spune: *Dumnezeu celor mândri le stă împotrivă, iar celor smeriți le dă har!* (Iacov 4, 6). Harul aici are şi înțeles de dar, de bunăvoință, de răsplată din partea lui Dumnezeu. Pacea Lui!

Apoi, fiind smerit, găseşti şi pacea din adâncul inimii. Căci, odată împăcat cu Domnul prin dragostea Lui jertfitoare şi prin darul Său făcut ție, te vei împăca şi în inima ta, în pocăința şi în smerenia ce-ți vor acoperi nedesăvâr-

şirea proprie. Ştii că Domnul, din iubirea Sa fără margini, necondiționată, te-a iertat şi te-a împăcat cu Sine, înțelegi marele dar primit şi te pleci acestei preaînalte noblețe, smerindu-te.

• Acceptă relația inegală la care El te cheamă, în ciuda distanței imense şi diferenței greu de înțeles dintre tine şi El, împacă-te cu Domnul prin smerenie şi vei găsi adevărata pace a inimii, care nu se clatină de schimbările dinăuntru sau din afară.

Nu e de neglijat **pacea cu cei din jur**. Fiind smerit, vei putea răzbi printre greutăți, printre potrivnici, vei fi ferit de vâltoarea conflictelor şi intereselor contradictorii, vei putea fi în pace cu fiecare în parte şi cu toți la un loc.

Smerenia aduce progres! Smerenia e mijlocul prin care te lepezi uşor de sinele-ți trecut şi de obiceiurile rele şi nefolositoare. Poți trece uşor dintr-o situație în alta, de la o greutate la alta, fără să fii legat de idei preconcepute despre tine şi imaginea ta. Pocăința adevărată nu poate rodi fără smerenie. Te poți ridica din omul cel vechi doar fiind deschis mereu unui nou în-

ceput în inima ta. Cel mândru, cel care se crede important, a cărui imagine despre sine e foarte preţioasă, acceptă cu greu că are destule de schimbat în sine şi nu poate sări repede şi uşor din ceea ce este şi face în ceea ce-L cheamă Domnul.

• Tu nu fi aşa, ci, smerindu-te, fii iute în a schimba ce nu-ţi foloseşte pe ce te ajută, lasă-l pe cel vechi din tine, pe cel îmbătrânit în patimi, în obişnuinţele cele apăsătoare şi prinde-l grabnic pe omul nou, prinde darul Domnului ce-ţi stă înainte!

Smerenia e în firea omului

Smeriți-vă înaintea Domnului și El vă va înălța! (Iacov 4, 10)

Smerenia a fost firească omului și în starea dinainte de păcat, când își cunoștea obârșia și rostul și se bucura în fericirea simplității sub stăpânirea Domnului. Însă Adam a pierdut smerenia, căutând, cu îngâmfare, cunoașterea prin forțe proprii.

Smerenia este firească și acum omului care este apăsat, frânt uneori de neputința și slăbiciunea proprie, de lumea și semenii ce-i stau împotrivă.

Însă smerenia este mai cu seamă sevă a vieții celei noi în Hristos, hrană a duhului cel nou ce se naște în botez.

Iar pasul de la smerenia involuntară, ca recunoaștere a scăderilor, neputințelor și grijilor apăsătoare, la sme-

renia-chip al Domnului este un pas mic.

Puţin îţi trebuie ca să scoţi folos mare din toate supărările şi durerile pe care, oricum, nu le poţi evita.

Dacă te uiţi la oameni, la cei din jurul tău, apropiaţi sau necunoscuţi, şi apoi te uiţi la tine, fără să vrei observi că din atitudinea tuturor emană o stare de preocupare, de grijă, de implicare. Când şi când îţi atrage atenţia vreun copil prin naivitatea fără griji sau vreun tânăr prin obrăznicia zgomotoasă a vârstei. Dar toţi ceilalţi sunt apăsaţi, îngânduraţi, privesc în jos, către pământ. Fiecare cu problema lui, fiecare cu crucea lui, într-un furnicar în care se loveşte de celălalt fără să-l cunoască.

Deseori asociem preocuparea, îngrijorarea care ne apasă cu lipsa adevăratei credinţe, cu nesiguranţa de sine, cu alte realităţi nefolositoare.

Totuşi toate aceste neîmpliniri pot fi întoarse în folosul tău dacă le cuprinzi în puterea smereniei. Mai mult, toată apăsarea, toată confuzia, privirile pierdute, gândurile tulburi pot fi hrană pentru această virtute fundamentală.

- Orice eşec poate fi o treaptă a smereniei!

- Pune-le înaintea Domnului cu durere şi dorinţă de a găsi folos, şi toate durerile vor deveni putere a smereniei.

Întâi, vezi de unde vine şi cum se practică smerenia la *nivel înalt*!

Smerenia lui Hristos

Luați jugul Meu asupra voastră și învățați-vă de la Mine, că sunt blând și smerit cu inima, și veți găsi odihnă sufletelor voastre (Matei 11, 29)

Viața la care ne cheamă Hristos Domnul este viața de pace, de bucurie, de putere, de simplitate, seninătate, sfințenie. Viață în Duh.

Hristos ne cheamă la viața pe care El Însuși o trăiește și ne-o împărtășește și nouă în Duhul Său Sfânt. Viață din Viața Sa, Duh din Duhul Său, cuget din cugetul Său, fapte din faptele Sale.

Faptele lui Hristos sunt nenumărate și fiecare dătătoare de sfințenie, de sănătate și de viață. Bunătate, simplitate, bucurie, ascultare, pace, prietenie, milă, iubire, jertfă. Toate învesmântate în smerenie.

Dar și coborârea din cerul cel duhovnicesc și toate faptele Sale izbăvi-

toare Îl arată pe Domnul domnilor şi Împăratul întregii creații în măreția smereniei Sale.

Se smereşte Cel Neîncăput şi încape în pântecele Fecioarei Maria, încape dumnezeirea în trup omenesc, în fire omenească.

Se face prunc, fiu al omului, născut dintr-o fecioară curată, simplă, săracă. Se naşte în culcuş de animale, în peşteră rece, în miez de iarnă. Înconjurat de cele necuvântătoare şi de îngeri, având ca oaspeți câțiva păstori şi trei magi.

Se naşte în prigoană, în călătorie. Între străini.

Se smereşte fugind de un rege hrăpăreț, ia drumul exilului, în țară străină, să nu-l înfrunte pe regele rău.

Se smereşte lucrând de copil meşteşugul tâmplăriei, precum Iosif, protectorul Său.

La vremea rânduită, Se smereşte plecând capul sub mâna lui Ioan, primind botezul în râul Iordan.

Se smereşte când străbate pe jos satele şi cetățile Israelului, vestind bucuria apropierii Împărăției.

Se smereşte vorbind celor ce nu-L luau în seamă, vindecând şi săturând

pe cei nerecunoscători, primind senin jigniri şi acuze, priviri şi cuvinte duşmănoase, violente chiar, răbdând necredinţa şi răutatea oamenilor.

Se smereşte lăsându-Se prins, judecat şi osândit fără vină, scuipat, bătut, biciuit, hulit de cei pe care i-a adus la viaţă şi cărora le poartă neîncetat de grijă.

Se smereşte primind a fi omorât din dragoste pentru noi toţi, răstignit ca un criminal, în văzul tuturor, vărsând sângele Său preascump pentru însănătoşirea noastră.

Şi toate aceste fapte izvorâte din neasemuita Sa dragoste le acoperă cu smerenia Sa dumnezeiască, adică Îşi ascunde măreţia şi strălucirea dumnezeiască de ochii celor necredincioşi.

...Alesul Meu, întru Care binevoieşte sufletul Meu. Pus-am peste El Duhul Meu şi El va propovădui popoarelor legea Mea. Nu va striga, nici nu va grăi tare, şi în pieţe nu se va auzi glasul Lui. Trestia frântă nu o va zdrobi şi feştila ce fumegă nu o va stinge (Isaia 42, 1-3).

Iată cum lucrează Domnul slavei, Stăpânul întregii făpturi! Fără să dea nimănui de ştire.

Şi noi, Biserica Sa, păstrăm cu grijă poruncile Sale, cuvintele vieţii:

Fericiți cei săraci cu duhul, că a lor este Împărăția cerurilor (Matei 5, 3).

Veniți la Mine, toți cei osteniți și împovărați, și Eu vă voi odihni pe voi. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați-vă de la Mine, că ***sunt blând și smerit cu inima****, și veți găsi odihnă sufletelor voastre. Căci jugul Meu e bun și povara Mea este ușoară* (Matei 11, 28-30).

Smeriți-vă sub mâna tare a lui Dumnezeu, ca la vremea Lui să fiți înălțați. ***Fiți smeriți*** *și sfinți în toată purtarea voastră* (I Petru 5, 5-7).

Fericiți cei smeriți. Fii şi tu fericit!

Coboară în adâncul smereniei, unde vei afla mărgăritarul de mult preț al mântuirii tale! (Cuviosul Teognost)

Fericiți cei săraci cu duhul, ne învață Hristos, fericiți cei ce se află în simplitatea şi seninătatea inimii, în starea firească a inimii care se cunoaşte pe sine. Cunoscându-te bine pe tine, Îl poți cunoaşte şi pe Ziditorul tău, şi, de aici, şi fericirea. Să-L cunoşti cu adevărat pe Cel ce ți-a dat viață şi Care te cheamă din nou la viață, întâlnindu-L în taina deschisă de El, atingi şi fericirea făgăduită de Acesta. Hristos este fericirea noastră, a creştinilor, şi El ne învață cum să ajungem la fericirea aceasta de a-L întâlni.

Hristos făgăduieşte fericire celor smeriți, fericire veşnică în Împărăția

cerurilor. Dar Împărăția a ajuns la noi. Suntem cu un pas intrați, prin botez și prin celelalte taine, în Biserică. Biserica este poarta Împărăției.

Ne și întrebăm: ajunge să fii smerit și ajungi în Împărăția cerurilor? Dacă avem credință și ne raportăm și credința și smerenia la Hristos, atunci avem deja răspunsul în cuvintele Domnului.

Există și părerea nerostită, dar acceptată tacit, după care faptele, virtuțile, „meritele" personale ne atrag răsplata dumnezeiască. Însă, în concepția și trăirea ortodoxă, Hristos este Cel care dăruiește și puterea, și virtutea, și viața care stă tăinuită în ele, și răsplata, în măsura în care noi rămânem altoiți în El, lăsând puterea Sa dumnezeiască să lucreze în noi și prin noi. Nu este nici pasivitate, nici lașitate, nici indiferență, ci o situare corectă și rodnică față de Dumnezeu, dătătorul a toate, față de semeni și de lume.

Apoi să ne lămurim că Împărăția nu este un premiu, nu este numai diploma sau medalia de la sfârșitul cursei. Această imagine a cursei și a laurilor este folosită de Sfântul Apostol Pavel pentru a exemplifica printr-o realita-

te socială a vremii o realitate mai presus de înţeles. Împărăţia începe odată cu întruparea lui Hristos, este vestită de Domnul, întrezărită în cuvintele şi faptele Lui minunate, iar primii care gustă din razele ei sunt apostolii şi mironosiţele, martori ai Învierii, ai Înălţării şi părtaşi ai Împărăţiei celei noi din ziua Cincizecimii.

Împărăţia este deschisă tuturor odată cu Pogorârea Duhului Sfânt la Cincizecime, este transparentă celor care primesc Duhul şi-L păstrează rodind în El.

• Aşadar, smerenia ne asigură un loc în Împărăţie încă de pe acum, de aici. Smerenia ne deschide ochii inimii şi putem vedea tainele Împărăţiei din tot ce ne înconjoară în inima noastră şi în jurul nostru.

Cel smerit desluşeşte întâi darul cel mare al Duhului din inimă, vede tainele cereşti viind în adâncul său şi în lumea din afară. Smerenia este ca un corector de perspectivă. Ca un telescop ce aduce aproape imaginea depărtată a iubirii lui Dumnezeu, a bucuriei vieţii Lui împărtăşită nouă tuturor.

Apoi credem cu tărie că ceea ce putem gusta de aici este doar o umbră

vagă a ceea ce Domnul a făgăduit celor ce-L vor urma. Împărăția este deschisă şi o putem întrezări de aici, dar bucuria deplină şi împlinirea unității plenare în Hristos rămân ținta întregii vieți de aici şi realitatea ce se va descoperi în veacul viitor. Într-o măsură, Împărăția a venit; în altă măsură, cerem mereu: *vie împărăția Ta!*, o aşteptăm, o lucrăm, căutăm să intrăm mai adânc în taina ei.

Smerenia este una din căile ce duc la Împărăție. Şi este o cale dreaptă şi scurtă.

Mai există o părere, destul de răspândită şi de înrădăcinată în inimile noastre: cel smerit e prost. Există în multe variante: ***Eşti bun, eşti prost! Te-a luat de prost! Nu fi fraier! Facerea de bine...***

Ideea e aceeaşi: smerenia ne înjoseşte, ne face inferiori celorlalți, nu ne foloseşte, ci, dimpotrivă, ne dăunează grav. Nimic mai fals!

• Ca să te asiguri, ai nevoie de puțină credință şi puțină bunăvoință. Încearcă şi vei vedea câte foloase ai de pe urma smereniei!

Fericirea de care vorbeşte Hristos este legată de adâncul firii noastre

omeneşti, care însetează după viaţa de la început. Adâncul inimii noastre aşteaptă eliberarea de sub strânsoarea hainelor de piele ce s-au adăugat ei în urma depărtării de Domnul vieţii. Fericit cel care se va agăţa de mâna cea tare a Lui, întinsă şi grabnic ajutătoare!

Chiar vrei să ajungi la smerenie?

A şti să te smereşti înseamnă să ştii să-L urmezi pe Iisus Hristos (Sf. Vasile cel Mare).

Este important să fii sigur că vrei să dobândeşti smerenia, să ştii cât de mult îţi doreşti acest lucru şi cât eşti dispus să dai ca să o atingi. Un obiectiv nu se împlineşte niciodată singur, o problemă nu se rezolvă punând-o în sertar şi un vârf nu se atinge fără să te oboseşti urcând.

Nici smerenia nu o vei putea câştiga fără puţină sudoare. Doar că, fiind o lucrare duhovnicească, smerenia cere sudoare din suflet, şi nu din trup.

De ce ai adăuga altă osteneală la cea deja existentă în viaţa – şi aşa grea! – de peste zi? De ce te-ai mai înhăma la o treabă care nu-i foarte uşoară, şi ca-

re te solicită în plus, pe lângă celelalte solicitări? Motivul tău trebuie să fie bine lămurit şi să aibă o valoare deosebită pentru a merita osteneala. Aşa şi este. Smerenia are o valoare ce nu poate fi măsurată după criteriile acestei lumi, aşa că ai nevoie doar să fii tu sigur de valoarea ei. De obicei, un lucru e corect preţuit numai după ce este folosit, verificat, testat. Încearcă smerenia măcar un pic, să vezi cât de mult merită!

Caută, cercetează, întreabă, citeşte, sfătuieşte-te, ca să fii cu adevărat sigur de valoarea ei. Caută oameni care preţuiesc smerenia şi vezi din faptele sau cuvintele lor cât de folositoare este. Nimeni dintre cei smeriţi nu-ţi va spune: *Da, uite ce smerit sunt şi uite cum poţi ajunge şi tu ca mine!*, pentru că tocmai smerenia îi va acoperi faptele. Dar poţi iscodi roadele pe care le are omul smerit şi să vezi cât de gustoase şi atrăgătoare sunt şi cât eşti dispus să dai din timpul, efortul şi tihna ta să le ai.

Doar când vei fi pe deplin lămurit că smerenia este o mireasmă rară – şi prin asta deosebit de scumpă –, poţi trece mai departe, să te asiguri

că o vrei și pentru tine. Fii atent la diferența mare dintre *mi-ar plăcea* și *o vreau*. Una este să-mi placă ceva sau chiar să-mi doresc acel lucru, și cu totul altceva este să vreau să-l câștig. Ca să-mi placă îmi trebuie numai puțin simț estetic și o dispoziție spre lucrul acela. Să mi-l doresc îmi solicită și oarecare imaginație, alături de înțelegerea folosului acelui lucru. A-l vrea este mult mai mult. Căci implică și dispoziția inițială, și imaginația, și conștientizarea folosului, dar, pe lângă acestea, solicită o voință fermă, o hotărâre plină de determinare, și un plan pe care să-l și urmez.

• Așadar, caută bine și află cât prețuiește pentru tine să câștigi smerenia, cât ești dispus să dai ca s-o atingi, și, dacă te-ai hotărât că merită și că ești gata de urcuș, vezi care e calea cea mai sigură până în vârf.

Şi tu poţi să fii smerit

„A zis un bătrân: Precum pământul niciodată nu cade, aşa nici cel ce se smereşte" (Patericul egiptean).

Cum poţi fi şi tu smerit? Dacă vrei, nu e greu. Trebuie doar să renunţi la ceea ce te împiedică să fii smerit: mândria, egoismul, pofta, părerea de sine, trufia, îndrăzneala nepotrivită – într-un cuvânt, la omul cel vechi, care poartă grijă numai de ale sale.

Aşa cum Hristos S-a smerit, făcându-ni-Se nouă slugă, căci zice despre Sine: *Fiul Omului n-a venit să I se slujească, ci El să slujească şi să-Şi dea viaţa ca preţ de răscumpărare pentru mulţi* (Marcu 10, 45).

Smerenia cea mare e cea în care Împăratul Îşi dă viaţa pentru supuşii Săi!

Deci prima treaptă a smereniei este de a-L recunoaşte pe Hristos ca Domn

şi Stăpân al vieții – şi al vieții tainice, dar şi al vieții cotidiene –, de a-L urma ca pe un stăpân, de a-L căuta şi sluji prin împlinirea cuvintelor Lui pline de viață. Primul pas este deci să te vezi la dimensiunile tale reale, în relația ta vitală cu Creatorul tău.

Apoi, al doilea pas este să-i pui pe ceilalți oameni mai sus de tine. *Atunci cum mai are loc progresul dacă fiecare dă întâietate celuilalt şi aşteaptă să treacă celălalt înainte? O să întârziem după toți împiedicații?*, se întreabă unii. Nu putem da sfaturi societății întregi, căci ea nu este o entitate conştientă. Nu putem şti ce s-ar întâmpla dacă toți oamenii ar fi brusc smeriți şi s-ar întrece în a se lăsa mai prejos decât cel de alături.

Domnul nu ne-a poruncit să creăm sau să visăm societatea ideală, ci ne-a poruncit ca fiecare dintre noi să fie smerit, jertfitor, iubitor, în societatea dată, în care de cele mai multe ori toți se bagă în față.

Poți crede în puterea cuvântului Său, că, fiind smerit, vei dobândi Împărăția cerurilor. Dacă pe pământ cel îndrăzneț câştigă, în Împărăție cel smerit câştigă. Şi nu trebuie să aştepți

câştigul după moarte, ci să deschizi bine ochii să vezi câştigul de acum, când Hristos tainic Se arată în Împărăția Sa aici şi acum, în fiecare faptă în care tu Îi urmezi, în fiecare cuvânt sau chiar gând ce-L mărturiseşte.

• Nu e greu, o poți face în orice loc, în orice timp.

Oriunde poți recunoaşte tainic puterea şi stăpânirea Lui, te poți pleca smerit sub mâna Sa ocrotitoare. În orice semen: soț, sau părinte, sau copil, sau vecin, sau prieten, sau coleg, sau funcționar, sau trecător, sau chiar duşman, poți vedea chipul Domnului Care aşteaptă să te smereşti în adânc, să mărturiseşti puterea fiitoare a smereniei Lui care lucrează şi în tine. Caută în inimă şi apoi în afară. Dinăuntru ia putere şi lămurire de la Domnul, începătorul smereniei, iar în afară dă roada ta, ce-şi are rădăcina în inimă.

Deci o direcție este să cauți mereu să adânceşti înțelesul faptelor de smerenie ale Domnului, rugându-L chiar pe El să-ți lumineze profunzimea lor, iar altă direcție este să asemeni faptele tale pe cât poți faptelor Lui. Să apropii smerenia ta de smerenia Lui. Ai

primit un mare dar, să te hrăneşti din smerenia Domnului cugetând, voind, simțind, dorind cât mai mult să dobândeşti smerenia Sa dumnezeiască.

• Aşadar, primul pas este să recunoşti stăpânirea lui Hristos peste toată creaţia şi, mai mult decât toate, peste tine, peste inima ta.

• Al doilea pas este să-i priveşti pe cei din jur ca egali ai tăi, demni de respect, de grijă, de dăruire din partea ta. Apoi să-i pui înaintea ta. Şi vei vedea...

Care sunt căile smereniei, care sunt uneltele?

> Zis-a Ava Antonie: „Am văzut toate cursele vrăjmaşului întinse pe pământ şi suspinând am zis: oare cine poate să le treacă pe acestea? Şi am auzit glas zicându-mi: smerenia!" *(Patericul egiptean)*

Odată hotărârea luată şi calea definită, mai trebuie găsite doar uneltele folositoare la drum.

Prima condiţie este lămurirea. Află cât mai mult despre această virtute, citeşte cuvântul Domnului, citeşte despre faptele smereniei Sale, apoi despre cei care L-au urmat pe calea smereniei. Sfinţii sunt modele de smerenie, poţi găsi multe fapte smerite şi multe cuvinte lămuritoare. Păstrează-le bine în inima ta, îţi vor fi de mare folos mai târziu, când nici nu te aştepţi.

Prima unealtă este credința

Bineînțeles că smerenia nu poate fi înțeleasă în afara credinței. Doar crezând în puterea și binecuvântarea lui Dumnezeu te poți smeri, poți gusta din bucuria tainei celei mari a puterii Lui.

Puterea lui Dumnezeu se arată în smerirea Sa, în micșorarea Sa la măsurile noastre. Dacă în Vechiul Testament și în general în lumea dinaintea venirii lui Hristos puterea era a celui ce domina, Hristos Domnul ne arată calea adevăratei puteri: aceea a supunerii, a blândeții, a micșorării, a coborârii la nevoile celuilalt, puterea jertfei și a dragostei.

Crezi, și în această credință se află puterea ta de a înțelege mai bine lucrurile și de a adânci și tu sensul gândurilor, intențiilor, cuvintelor, faptelor tale. Te smerești în măsura în care crezi că această perspectivă îți deschide noi posibilități de a crește ca persoană, îți oferă o șansă de a-ți regăsi sinele autentic, de a participa la puterea dumnezeiască a iubirii jertfelnice.

• Smerește-te, fiind încredințat că astfel accesezi rezervele uriașe

infinite – ale puterii dumnezeieşti, care ţi se dăruiesc în această maiestuoasă plecăciune.

Fără credinţă, smerenia pare inutilă, neproductivă, chiar masochistă. Poţi observa uşor că oamenii credincioşi sunt dispuşi să lase de la ei, să se modeleze după nevoile celui de alături, să-şi redeseneze intenţiile şi chiar cursul vieţii într-o perspectivă mult mai largă, a binelui comun, a interesului celuilalt, pot vedea izbânda şi bucuria celuilalt ca fiindu-le proprii. Fără credinţă, toate ale smereniei sunt fără sens, aduc numai pagubă. Cel ce nu crede, dar pare smerit, va fi mereu exploatat de ceilalţi, va fi considerat prost, incapabil, dintr-o mentalitate defensiv-depresivă.

Doar în credinţă te smereşti şi câştigi.

Conştiinţa de sine

În limbaj psihologic, stima de sine este elementul fundamental peste care se poate clădi o personalitate sănătoasă. În limbaj duhovnicesc, uneori stima de sine e confundată cu trufia, cu părerea de sine exagerată, numi-

tă simplu *părere de sine*. De fapt, stima de sine nu presupune automat o părere bună despre sine, ci o părere realistă asupra resurselor interioare, asupra calităților utile și a posibilităților de creștere. Totuși, pentru a evita confuzia, preferăm expresia conștiință de sine sau luare-aminte la sine. Mai sunt folosiți termeni ca trezvie, paza gândurilor, grija inimii și alții, care nu sunt perfect sinonime, dar redau aceeași preocupare de corectă estimare și coordonare a puterilor sufletești.

Conștiința de sine sau luarea-aminte este suportul unei atitudini smerite, atât înăuntru, cât și în afara inimii. Caută să limpezești cât mai mult lucrurile inimii, ca să poți ordona cât mai rodnic trăirile și prefacerile din adânc. Atunci poți lucra cele virtuoase, cele poruncite, într-un duh al smereniei asumate. Poți conștientiza mai bine foloasele ei, dar și modul cel mai înțelept de a o valorifica în fiecare situație în parte.

Rugăciunea

Nu uita de rugăciune! Roagă-L pe Cel ce S-a smerit întâi ca noi să putem

tinde privirea către înălţimi, căci ştie cel mai bine cum se face această lucrare. Ştie şi vrea să te înveţe şi pe tine să urci spre bucuria unei vieţi pline de smerenie. Nu ezita să-L rogi să te lumineze, să te întărească, să-ţi descopere noi şi noi înţelesuri şi foloase şi să te călăuzească pe calea aceasta minunată, dar grea.

Aici smerenia se confundă cu rugăciunea, deoarece să te rogi pentru a fi smerit este în sine un act de smerenie, iar acceptarea lui cu bucurie este un gest de rugăciune de mulţumire, de recunoştinţă.

Ai nevoie de sprijin pentru a răzbate în desişul trufiei inimii, pentru a scăpa cât mai nevătămat de propriile capcane, de spinii neştiinţei, ezitărilor, împotrivirilor şi mândriei din inima ta. Roagă-te cerând ajutor şi milă de la Domnul Cel Preaînţelept şi vei găsi folos şi luminare spre făptuirea faptei celei smerite.

Voinţa fermă

Bineînţeles că fără o voinţă susţinută nu poţi face nimic să dea roade. Cu atât mai mult smerenia poate

fi exersată şi împlinită numai printr-o voință hotărâtă şi lămurită. Şi cred că aceste două calități ale voinței sunt ca două aripi ce se ajută reciproc.

Hotărârea menține voința orientată spre ținta dorită, iar lămurirea dă o mai bună perspectivă hotărârii. Pe măsură ce exersezi atitudinea smerită, te şi lămureşti cât de valoroasă este şi câte beneficii imediate aduce. Din asta vei lua şi mai multă hotărâre spre a continua, urmărind scopul final, întâlnirea tainică cu Hristos – Chip al smereniei.

Consecvența

Un efort susținut va fi însoțit de oboseală, de ezitări, de îndoieli. Acestea pot fi înțelese ca eşecuri, ca fundături, însă într-un mod mult mai folositor pot fi înțelese ca popasuri, ca locuri ce te obligă la o remotivare a planului inițial, în care poți reflecta, poți trage o concluzie ce te face să continui drumul.

Pe de o parte, e frustrant să te mulțumeşti cu mai puțin din partea colegilor, dar, pe de altă parte, observi că asta îți menajează totuşi puterile.

Nu te solicită prea mult, lăsându-ţi timp, atenţie şi energie pentru cei de acasă.

În familie reuşeşti cu greu să menţii un echilibru atât afectiv, cât şi ca organizare a timpului, iar cei dragi dau semne de nemulţumire? Eşti într-un impas, dar consecvenţa atitudinii tale binevoitoare îţi dă prilejul de a te întreba ce poţi îndrepta. Sigur mai ai ceva de schimbat în inima şi în faptele tale ca să descoperi bucuria şi pacea prieteniei în familie.

• Nu te descuraja! Foloseşte momentul de cumpănă ca pe un examen de semestru, îndreptând efortul spre obiectele de studiu la care notele nu te mulţumesc.

O reaşezare a intenţiilor şi dorinţelor de până acum şi de acum încolo ajută mult. Poţi fi consecvent în faptele ce aduc roade şi, implicit, îţi adânceşti convingerea că efortul depus merită continuat. Merită să fii aşa cum ţi-ai dorit, să perseverezi, să treci peste oboseală, să îţi asumi greutăţile sau împotrivirile apărute în cale, deoarece roadele sunt mai atrăgătoare ca oricând.

• Bucuria unei vieți smerite te va face să fii consecvent fără să-ți propui prea mult.

Simplitatea

Despre simplitate poți vorbi doar în cuvinte cât mai simple. Nu complica lucrurile! Fii atent doar să-ți menții intenția pe aceeași linie pe care ai pornit. Păstrează ținta vie în inimă și în minte și fă pași mici, dar fermi, fără mari complicații.

• Spune un cuvânt frumos, plăcut, chiar când ceva te nemulțumește la persoana din fața ta.

Ce mă bucur să te întâlnesc azi! Poate nu bucuria întâlnirii este trăirea cea mai intensă din clipa aceasta. Poate o rată la bancă, sau boala copilului, sau un eșec profesional îți apasă inima și nu ai o stare de maximă bucurie. Dar în fața celui pe care-l întâlnești acestea trebuie ordonate într-un mod care să nu umbrească firescul întâlnirii. Te poți bucura de chipul unui om și dacă ai de plătit o restanță.

Ești nevoit să zâmbești copiilor, deși ai fost sancționat la serviciu? Păi nu le

zâmbi de formă, nu încerca să combini cele două situaţii, că va ieşi un amalgam respingător atât pentru copii, cât şi pentru tine şi pentru rezultatele profesionale. Ordonează-le simplu.

• Fii sincer cu copiii. De fapt, pe copii nu-i poţi minţi. Spune-le că te apasă ceva de care ei nu sunt vinovaţi, apoi dăruieşte-le ceea ce au ei nevoie.

Simplu, pe înţelesul lor, pe limba lor de copii. Şi te vei bucura de simplitatea smereniei lor şi vei găsi multe răspunsuri folositoare şi la serviciul apăsător.

Sinceritatea

Fii sincer întâi cu tine. Nu te păcăli singur! Nu te visa acum altcineva, nu cere de la tine ce nu poţi da acum. Dar nu dezerta din lucrarea începută. Fii realist, nu fi nici optimist, nici pesimist în mod exagerat.

• Fii sincer cu cei din jur! Nu te preface nici mai bun, nici mai puternic, nici mai deştept. Dar nici invers, nu încerca să pari mai rău, mai prost sau mai urât decât eşti.

Smerenia creşte din sinceritate, din realism. Este suficient să te cunoşti bine pe tine şi apoi să te urmăreşti cu seriozitate şi vei susține smerenia în inimă în mod firesc.

Bunăvoința

Fii binevoitor din adâncul inimii tale! Cât de adânc poți vedea! A fi binevoitor este o pornire firească a inimii atâta vreme cât celălalt este pentru tine o şansă, nu un risc, o binecuvântare, nu un blestem. Priveşte-i pe toți, şi pe cei apropiați şi pe cei apăruți întâmplător în relație cu tine, ca pe prilejuri de creştere, ca pe nişte soli ai Împăratului care te provoacă la bunăvoință necondiționată.[1] Fii sigur că mereu vei câştiga!

[1] „Cel care cere smerenie de la Dumnezeu, dar nu primeşte pe omul pe care i-l trimite ca să-l smerească nu ştie ce cere, deoarece virtuțile nu se cumpără ca alimentele de la băcănie, câte kilograme voim, ci ne trimite Dumnezeu oameni ca să fim puşi la încercare, să lucrăm virtutea, să o dobândim şi astfel să ne încununăm." – Cuviosul Paisie Aghioritul, *Epistole*, Ed. Evanghelismos, Bucureşti, 2005, trad. ieroschim. Ştefan Nuțescu, Schitul Lacu, Sf. Munte Athos, p. 114.

Dărnicia, milostenia

Dărnicia este doar o prelungire aplicată a bunăvoinței. Milostenia este realitatea imediată a lor. Fii darnic începând de la cele simple, ale gândului, apoi cu cuvântul, şi, când nevoia celui de lângă tine o cere, fii darnic şi cu fapta. Dar fii mereu atent în minte şi în inimă, că toate acestea se leagă. Un gând de dărnicie se va lega sigur de o faptă şi de un cuvânt plin de bunăvoință.

Care sunt piedicile, obstacolele, unei vieți smerite?

Smerenia atrage bunăvoința lui Dumnezeu (Sf. Ioan Hrisostom).

Ca orice încercare omenească, şi acest demers interior are parte de suişuri şi coborâşuri, de împotriviri, din afară şi dinăuntru. Vor fi perioade de împlinire, în care te vei simți mulțumit în starea de smerire, vor fi însă şi vremuri de silă, de greutate, de gânduri potrivnice, pline de trufie sau de îndoială, de descurajare, de confuzie. Vor fi şi paşi făcuți înapoi, şi ezitări, şi oscilări, şi nesiguranță. Ba chiar şi împotrivire pe față. Te poți şi răzgândi la un moment dat, crezând sincer că ai luat-o pe o cale greşită, grea până la imposibil sau, oricum, o cale nepotrivită ție. Vei simți că darul

iniţial ţi-a fost luat şi te afli în mijlocul unei cărări cuprinse de ceaţă, de întuneric, speriat sau chiar furios. Te vei mânia pe hotărârea proprie de a apuca asemenea cale fără izbândă, fără satisfacţii, batjocorit de toţi, mânios pe cei care te-au îndemnat, te-au învăţat şi te-au însoţit până acum, când te-au părăsit cu toţii, parcă înţeleşi între ei.

Uitarea

Primul obstacol şi cel mai frecvent întâlnit în acest parcurs este uitarea. Mintea obosită nu-şi mai poate păstra atenţia şi preocuparea constantă asupra acestei munci migăloase, zi de zi, clipă de clipă. Aminteşte-ţi în fiecare dimineaţă care-ţi sunt ţelurile, ce vrei de la viaţa ta, unde vrei să ajungi. Apoi roagă-te să primeşti şi putere, şi luminare să poţi împlini ce ţi-ai propus. Fă din acest exerciţiu de aducere-aminte un obicei zilnic. Îţi poţi întări atenţia făcând şi la sfârşitul zilei o scurtă cercetare a consecvenţei tale din ziua ce a trecut: ce ţi-ai dorit, ce ai împlinit în ziua ce se sfârşeşte.

• Nu lăsa lucrurile să se desfășoare de la sine. Ele nu au putere în sine, iar Domnul nu lucrează mereu prin intervenții miraculoase.

Lucrurile vor fi mișcate de cei din jur, deseori în direcții pe care nu le dorești. Fiecare încearcă să-și pună visele în practică, multe din acestea fiind mișcate de patimi spre plăceri, spre profit, spre dominație, și sigur rezultatul va fi opus încercării tale.

Dacă-ți dorești o viață în simplitate și smerenie trebuie să ți-o dorești mereu, nu doar în clipe de reverie sau în momente grele.

• Ia aminte mereu la inima ta, la dorințele dinăuntru, dintre care unele ajută, iar altele împiedică lucrarea smereniei.

Părerea proprie – părerea de sine – iubirea de sine

În adâncul tău sunt gânduri de tot felul care se mișcă, încercând să-și facă loc spre lumea faptelor. Gândurile nefolositoare sau chiar cele dăunătoare nu își iau putere decât atunci când le dăm atenție și le urmăm în forma-

rea lor spre cuvinte şi fapte. Nu vei fi împiedicat doar de existența lor, ci vei fi încetinit de cristalizarea unor gânduri proprii în raționamente, judecăți sau intenții neconforme vieții evanghelice pe care vrei s-o trăiești. Gândurile proprii – chiar cele potrivnice – pot fi folositoare atâta timp cât nu devin păreri de care să depindă judecata şi voința noastră.

Părerea proprie este o judecată formată din gânduri pe care începi să le prețuiești fără să le cercetezi în lumina cuvintelor Domnului şi a experienței Bisericii. Nu gândurile potrivnice te îngreunează, ci părerea ta care urmează şi întăreşte aceste gânduri.

Părerea despre sine se aseamănă mult cu conceptul de *stimă de sine* utilizat în psihologie. Totuşi părerea de sine este privită dintr-un alt unghi, într-un alt context. Conotația negativă a părerii de sine provine din faptul că este o estimare de sine exagerată, ruptă de realitățile *obiective* din jur. Nu estimarea şi aprecierea propriilor însuşiri fac ca părerea de sine să fie atât de criticată în literatura monahală, ci propria fixație pe aceste calități, aprecierea şi mulțumirea pe care acestea

le aduc fără o valorificare reală a lor în cuvinte sau fapte vii.

Părerea ta îți poate fi cel mai mare dușman în orice demers sau intenție dacă îți acaparează atenția așa încât să nu mai poți vedea sau auzi părerile celorlalți și – mai grav – să nu mai înțelegi adevărul.

Părerea mea este că... poate fi un refren continuu care oscilează între propunere și impunere. Să ai o părere este firesc, să te încrezi numai în ea este periculos, iar să nu o vezi decât pe ea este cu siguranță catastrofal. Vezi ca propria părere să o folosești cu grijă, verificând mereu autenticitatea și folosul ei. Caută mereu să îți lămurești părerea astfel încât să o folosești ca pe o unealtă fină, și nu ca pe un zid pus între tine și realitate.

O altă extremă, care poate fi uneori de folos, iar alteori dăunătoare, este lipsa unor păreri conturate.

Personajul principal din filmul *Ostrov* are o replică tulburătoare atunci când e întrebat despre o problemă teologică: *Eu n-am păreri!* Aici, pe de o parte, e vorba de o chestiune teologică, duhovnicească, profundă, pe care călugărul se ferește a o judeca, iar pe

de altă parte, vocaţia lui monahală în sine implică o smerenie dusă până la limită.

Totuşi ne putem folosi mult de această scenă, putem potrivi la măsura noastră şi la condiţiile vieţii fiecăruia adevărul ce ni se descoperă.

• Fă-ţi păreri, dar nu le iubi, nu te iubi pe tine în părerile tale!

Încăpăţânarea

Dacă părerea de sine te împiedică să primeşti sfaturi şi să îndrepţi lucruri pe care cei din jur le observă la tine ca nefireşti sau nefolositoare, încearcă să nu cazi în încăpăţânarea ce perpetuează această stare tulbure.

Poţi avea o părere şi să fie şi potrivită. Cerceteaz-o, verific-o şi apoi adapteaz-o realităţii imediate, pentru a o face folositoare.

Uneori părerea proprie poate să fie bună, dar condiţiile sau timpul să nu fie potrivite. Ai grijă să le armonizezi şi mai ales să nu te încăpăţânezi când nu înţelegi prea bine conflictele dinăuntru!

Împotrivirea

Cu mult mai dăunătoare este împotrivirea, adică încăpățânarea conştientă, persistentă. Este o consecvență în negativ, o perseverență ce scade drastic posibilitatea revenirii, căinței, îndreptării.

Împotrivirea are şi aspecte folositoare: atunci când este îndreptată către o realitate strâmbă, când tinde să restabilească adevărul sau dreptatea. Dar în acest caz are nevoie de multă chibzuință, de o lămurire, de sfătuire cu alții, ceea ce o distinge de împotrivirea individuală, ieşită din părere proprie, din dorința de a ieşi în evidență.

Atunci când, în urma sfătuirii şi a cercetării care-ți arată că părerea ta este nepotrivită, rămâi încăpățânat în ceea ce iubeşti mai mult decât adevărul, atunci sigur împotrivirea ta este greşită şi nu poți decât să sari repede din mentalitatea care te-a adus aici.

Falsa smerenie

Sigur cel mai mare obstacol şi cel mai subtil *agent coroziv* al smereniei

este falsa smerenie[1]. Aceasta se formează ca o copie mai facilă a smereniei, în jurul formelor deja consacrate în care smerenia se manifestă. Din păcate, falsa smerenie are exact efectul opus smereniei, hrănind iubirea de sine, formând o părere impecabilă despre sine şi, mai grav decât toate, cristalizând trufia ascunsă într-o *virtute sigură*. De exemplu, smerenia implică o atitudine rezervată, necombativă, dar falsa smerenie face din pasivitate o virtute. Cel smerit se bucură să asculte de sfatul altuia, dar cel fals smerit întreabă necontenit în jur, cerând mereu sfaturi pe care nu le ia în serios, nu le aplică niciodată. Îl interesează doar masca de întrebător. Smerenia recomandă o atitudine prietenoasă, neprotocolară, dar falsa smerenie induce o familiaritate excesivă, chiar în lipsa acceptului din partea celuilalt. Smerenia cere să ajuţi pe cel în nevoie, dar falsa smerenie te obligă să te prefaci că ajuţi şi unde nu este nevoie, chiar când ţi se atrage atenţia.

[1] „Omul cel mai mândru nu este cel care se laudă cu mândrie, ci cel ce se laudă că este foarte smerit", Cuviosul Paisie Aghioritul, *op. cit.*, p. 138.

Falsa smerenie adoptă formele unei vieți smerite, dar accentuând formele, din dezinteres față de conținut. De multe ori fustele lungi, hainele cernite – semne ale smereniei în situații anume – sunt folosite excesiv și provocator tocmai pentru a atrage atenția, pentru a avea o superioritate văzută față de cei îmbrăcați obișnuit.

Fariseismul este una dintre modalitățile instituționalizate ale falsei smerenii.

• **Fugi cât poți de falsa smerenie, fiind autentic și sincer în tot ce faci, ce spui sau gândești!**

Jertfă lui Dumnezeu: inima ta smerită

Jertfa lui Dumnezeu: duhul umilit; inima înfrântă şi smerită Dumnezeu nu o va urgisi (Psalmi 50, 18).

Totul porneşte din inimă. Ai grijă la inima ta. Aşaz-o pe tăria adevărului şi hrăneşte-o cu sângele plin de viaţă al cuvântului Domnului! El ne spune: *dinăuntru, din inima omului, ies toate* (Marcu 7, 21).

Deşi noi ne preocupăm cel mai des şi mai constant de viaţa exterioară, ştim în acelaşi timp că toate cele ale vieţii noastre din afară sunt prelungiri ale vieţii interioare, numită viaţă sufletească, viaţă duhovnicească, psihic, minte, inimă şi în alte chipuri, după felul observaţiei. Aceste numiri nu sunt perfect sinonime, dar redau înţelesuri despre aceeaşi realitate inefa-

bilă şi greu măsurabilă a lumii inimii noastre.

Viața noastră începe din duh, din inimă. Toate cele statornice ale noastre sunt întâi statornicite în inimă. Apoi, crescute, rodesc tot în inimă înainte de a rodi în afară.

Şi smerenia se sădeşte, creşte şi rodeşte întâi în inimă. Aici trebuie ațintită atenția şi grija: în inimă. Şi cu cât vei cunoaşte mai bine inima ta, cu atât vei putea s-o modelezi întru smerenie. Şi cu cât vei lucra mai mult la inima ta, cu atât mai mult te vei smeri văzând câte piedici se află tocmai acolo, în străfundurile neştiute până acum ale inimii tale.

• Totul porneşte din inimă. Ai grijă la inima ta!

Fii smerit întâi în inima ta!

Întru smerenia Lui, judecata Lui s-a ridicat (Faptele Apostolilor 8, 33).

Stai şi cunoaşte ce e în inima ta. Cum eşti tu acolo, cum e Domnul, cum sunt cei din viaţa ta. Vezi dacă inima stă în adevăr. Dacă e sinceră. Dacă nu o minţi şi dacă ea te nu te minte pe tine. Roagă-te să fii luminat, să te lămureşti în adâncul inimii, să ştii cum stai tu cu tine.

Cine eşti, cum gândeşti, ce vrei, ce nevoi ai, ce te doare, ce poţi face şi ce nu poţi? Apoi vezi cum stă inima ta înaintea Părintelui şi Fratelui Ceresc: cum se pleacă sub stăpânirea Sa, Care păzeşte şi apără şi dă putere şi viaţă? Dar, înaintea celor din preajmă, cum tresaltă inima ta la vederea sau auzul celor de aproape ai tăi?

Cunoaşte-te bine pe tine însuți. Este primul şi cel mai important pas al smereniei. Smerenia şi realismul sunt două fețe ale aceleiaşi realități. Îți poate părea ciudat, dar asta aşteaptă Domnul ca jertfă din partea ta: ***O inimă smerită întru conştiință vie.***

Roagă-te pentru toate! Nu insista prea mult asupra unei teme, dar fii limpede în ceea ce ceri sau în lucrul pentru care mulțumeşti sau pentru care aduci recunoştință. Cere ajutorul şi prezența lui Dumnezeu în orice, ştiind că ai mare nevoie de el. Încredințează-te că ai nevoie, apoi încredințează-L şi pe El de aşteptările tale. Ține-L la curent mereu cu necazurile tale, cu izbânzile tale, cu dilemele şi confuziile din inima ta, cu năzuințele şi visele tale. Cearcă-le pe toate cu focul rugăciunii, astfel încât cele slabe şi stricăcioase să se ardă, iar cele tari şi folositoare să fie luminate şi întărite în puterea rugăciunii.

• Roagă-te cât mai simplu, cât mai aproape de felul inimii tale. Dumnezeu nu priveşte la cuvinte sau la atitudinea exterioară, ci caută la inima ta. Pune-o înaintea Lui cu

credinţă, cu bucurie, cu nădejde, şi rugăciunea te va putea însoţi oriunde vei merge.

Fereşte-te de judecarea celuilalt, în orice situaţie l-ai vedea, şi vei rodi mult mai uşor şi mai sigur în lucrarea smereniei adânci. Are cine judeca, este plină lumea de judecători, iar Judecătorul ceresc sigur Îşi va face lucrarea şi fără să-L ajuţi tu.

Pleacă-te oricărei situaţii, oricărei atitudini din afară, chiar duşmănoase sau obositoare, şi vei afla bucuria cea tainică. Uneori nu vei fi provocat de oameni sau de întâmplări ieşite din comun, ci doar de o rutină apăsătoare. Pleacă-te smerit, foloseşte cadrul pe care îl ai la îndemână pentru a face binele, pentru a hrăni smerenia cu orice găseşti pus înainte-ţi de Domnul.

Fii sincer în smerenia ta, urmărind doar calea către Dumnezeu, împlinirea darurilor pe care El ţi le dăruieşte, în mijlocul celor cu care te poţi înfrăţi în această lucrare comună.

Smerenia este o iniţiativă personală, nu te poţi smeri în grup, în mod organizat. Dar poţi lua pildă, poţi întări şi lumina dorinţa şi intenţia pro-

prie. Sigur vei ieşi mai întărit dintr-o întâlnire cu un om smerit cu adevărat sau dintr-un loc în care o comunitate se străduieşte să lucreze darul smereniei. Caută o mănăstire în care lucrarea ascultării să fie urmată în smerenie, stai un timp în acea atmosferă şi sigur vei avea mult de câştigat.

• În tot ce faci şi doreşti fii sincer şi perseverent.

Fii încrezător că Cel ce ți-a arătat calea smereniei ca fiind scară către cer te va întări mereu şi te va însoți în toate clipele vieții, fiind şi început, şi împlinire a vieții tale.

Caută deci smerenia inimii tale, şi roadele din afară vor fi autentice şi nestricăcioase. Roagă-te să fii ferit de lauda celorlalți. Să-ți lucrezi smerenia neştiut de nimeni în afară de Dumnezeu.

Biserica

A zis un bătrân: Dacă, smerindu-te, vei zice cuiva: „Iartă-mă", îi arzi pe draci (Patericul egiptean).

Eşti obişnuit cu anumite imagini şi asocieri în care smerenia se poartă doar cu ochii în pământ. Dar când ai ochii aţintiţi pe ecranul calculatorului la serviciu, sau pe culoarea semaforului, sau când priveşti la tablă sau la serbarea copilului, cum poţi fi smerit? Iată o întrebare pe care e bine să ţi-o pui cât mai des!

Smerenia se învaţă în Biserică, unde Însuşi Domnul veghează, şi luminează, şi întăreşte pe cei ce-L urmează pe calea deschisă de El.

Primul pas al smereniei în Biserică este ascultarea. Ascultarea ne pune sub puterea şi îndrumarea Bisericii, ne re-altoieşte în Trupul lui Hristos. Ne hrăneşte din învăţătura Sa, ne

luminează şi ne întăreşte cu puterea harului Său, cu tăria exemplului Său viu.

Smerenia are un aspect personal, dar şi altul comunitar. Smerenia personală se referă la modul în care tu te ştii mai mic şi mai neînsemnat faţă de oricare altul, iar smerenia ca lucrare comunitară priveşte modul în care familia duhovnicească, parohia sau mănăstirea se comportă ca un întreg însufleţit de dorul şi bucuria urmării lui Hristos în viaţa iubirii jertfelnice, pline de smerire.

• Poartă-te firesc în biserică, în cele văzute, urmează ascultarea ta cu dăruire, cu mulţumire, cu recunoştinţă. Caută să ai o legătură sănătoasă atât cu preotul duhovnic, cât şi cu ceilalţi preoţi şi cu ceilalţi credincioşi.

Nu iscodi viaţa nici unuia, nu judeca acolo unde nu înţelegi sau unde lucrurile nu par a fi în rosturile lor evanghelice. Îndreaptă ce poţi îndrepta în taină, cu răbdare, cu bunăvoinţă. Dar mai înainte de toate îndreaptă cele dinăuntrul tău. Sigur îţi va lua mult timp. Foloseşte-l cu înţelepciune.

Smereşte-te şi învaţă regulile de şedere şi de mişcare în biserică. Fiecare are înţelesul şi taina ei. Supune-te rânduielilor şi caută să le înţelegi. Vei descoperi o lume ordonată după un alt înţeles decât cel obişnuit.

Smereşte-te şi nu fă observaţii celorlalţi, chiar dacă nu respectă toate regulile. Multe nu ţi-au fost nici ţie clare la început. Îl poţi îndruma pe cel începător şi după slujbă, între patru ochi, cu atitudinea unui frate sau a unui prieten.

Smereşte-te şi ascultă cuvintele preotului ca din gura Domnului. Sigur ai multe de învăţat. Şi, chiar dacă pe unele le ştii, repetarea lor te va ajuta să le iei mai în serios, să le adânceşti înţelesul.

Aminteşte-ţi de istorioara în care credincioşii ce se plâng episcopului că preotul lor ţine în fiecare duminică aceeaşi predică primesc răspuns să facă ce aud în acea predică şi vor primi probabil şi alt cuvânt.

Poartă-te firesc, simplu, chiar dacă atmosfera pare încărcată de simbolism şi uneori de gesturi stereotipe. Mai întâi înţelegi bine ce e de făcut şi apoi adopţi un anume comportament.

Smereşte-te când ți se atrage atenția sau când eşti sfătuit de cineva şi ascultă şi vezi ce e folositor pentru tine din ce auzi.

• **Fii ca un frate pentru toți, desigur, ca un frate iubitor!**

Familia

Cum vine omul la smerita cugetare? Zis-a lui bătrânul: Prin frica lui Dumnezeu (Patericul egiptean – Ava Cronie).

Eşti obişnuit cu anumite imagini şi asocieri în care smerenia se poartă doar cu ochii în pământ. Dar când ai ochii aţintiţi pe ecranul calculatorului la serviciu, sau pe culoarea semaforului, sau când priveşti la tablă sau la serbarea copilului, cum poţi fi smerit? Iată o întrebare pe care e bine să ţi-o pui cât mai des!

Nu există nici o contradicţie între a sluji lui Hristos şi a petrece ziua senin, optimist, preocupat de familie, serviciu, şcoală, când aceste preocupări sunt gândite şi trăite în duh ortodox.

Mai mult, chiar trebuie să lucrezi cele ale zilei, căutând mereu rostul lor mai adânc, folosul de dincolo de cir-

cumstanțe. Să împlinești taina poruncilor lui Hristos în viața de zi cu zi, în întâmplările curente, obișnuite, acasă, la serviciu, la școală.

Familia, numită de Sfântul Ioan Gură de Aur „biserica mică de acasă", poate fi cu adevărat Biserică, loc tainic al întâlnirii și adâncirii în Hristos, icoană a vieții Sfintei Treimi. Pentru asta, cei legați prin dragoste în familie trebuie să urmeze vieții predate de Hristos Domnul. Fiecare e chemat să împlinească după puterea sa poruncile pline de viață ale Domnului, să se facă apostol, mărturisitor și vestitor al tainei lui Hristos. Asta se face cu o conștiință ortodoxă, cu o credință și cu principii vii de viață, izvorâte și hrănite din Evanghelie. Dar și cu mult realism. Cu multă atenție la ce este în jur.

Dimineața

Fiecare dimineață este un nou început al vieții, început pe care-l poți pune sub semnul stăpânirii lui Hristos, chiar și în mijlocul problemelor și intereselor zilnice. Sau *mai ales* în mijlocul acestor preocupări! Căci nu tre-

buie să desparţi cele personale de rosturile duhovniceşti.

• Mulţumeşte Celui ce dăruieşte viaţa, ziua, recunoaşte că cele mai multe elemente ale noii zile le găseşti pregătite pentru tine.

Să spunem, materia primă a zilei îţi este dăruită. Depinde şi de tine să fie o zi împlinită sau una ratată, dar recunoaşte că materialul nu-ţi aparţine. Lucrezi cu materialul Stăpânului. Îl primeşti în dar.

Deschide atunci bine ochii şi vei vedea că ai pentru ce să mulţumeşti. Apoi sigur vei putea şi să rămâi cu mulţumirea. Mai pe româneşte, ***să fii mulţumit***.

• Fii mulţumit! Pare o replică artificială, dar de fapt e o realitate vie, plină de putere şi energie.

Masa

Mâncarea serveşte clar organismului, menţine în bună funcţiune viaţa biologică, te face apt pentru viaţa de familie, pentru viaţa socială.

Dar luată cu mulţumire, mâncarea se face prilej de rugăciune, se fa-

ce mijloc de mulțumire şi de bucurie, de recunoştință față de Hristos, Care pe toate le împlineşte. Mulțumind lui Hristos pentru mâncare, o învestim cu un rost duhovnicesc. Atunci hrana nu mai este doar sprijin şi întărire a trupului, ci se face hrană şi a sufletului.

Apoi mâncarea nu o găseşti mereu preparată. Şi astfel, prin grija preparării de către tine sau de către cei apropiați – mama, soția –, ea este învestită cu putere de comuniune.

Să procuri şi să pregăteşti mâncarea pentru tine este o lucrare materială, trupească. Dar, când o pregăteşti şi pentru celălalt, ea devine şi o lucrare duhovnicească. Slujirea celuilalt prin grija hranei devine prilej de dragoste, de prețuire, de comuniune.

Şi rugăciunea de mulțumire comună a familiei ridică mai mult hrana la un înțeles duhovnicesc, veşnic. Masa luată împreună cu cei apropiați devine rugăciune comună, bucuria întâlnirii cu cei dragi, bucuria comuniunii sub stăpânirea iubitoare a lui Hristos.

Aşadar, mâncarea, luată cu smerenie, cu mulțumire, cu recunoştință, ne ridică la dialogul bucuriei, o dată

cu Ziditorul şi apoi cu cei apropiați, dragi nouă.

Smerenia poate lua aici multe forme de dăruire cu mulțumire.

Dacă te osteneşti să aduci cele necesare mesei, te preocupi să iei ce e mai bun, mai sănătos, mai plăcut celor de acasă, ai păşit o treaptă a smereniei în dăruire. Dacă te îngrijeşti ca mâncarea să fie şi gustoasă, şi hrănitoare şi ai şi grijă la sănătatea celor ce mănâncă, te afli deja pe calea smereniei.

Poți face pachetul copilului pentru şcoală cu teama celor rămase încă de făcut într-un timp foarte scurt. Dar poți împacheta odată cu mâncarea şi dragostea ta, şi grija ta, şi încrederea ta, şi prețuirea ta, recunoştința ta pentru un asemenea dar al vieții copiilor.

Aşteaptă puțin ca să ajungă şi celălalt acasă, să mâncați împreună! Vei ridica obişnuința şi nevoia de hrană la un alt nivel. Vei mânca nu doar de foame, ci şi de dragul întâlnirii cu celălalt.

Sigur te gândeşti să faci ceva dulce, pentru copii. E mai sănătos şi mai ieftin decât prăjiturile din comerț. Atunci fă-o cu bucurie, cu drag, nu cu reproşuri, e şi acesta un gest de smerenie. Şi dacă osteneala prăjiturii tale

nu va fi întâmpinată cu laude, smereşte-te din nou! Te vei bucura de copii şi dacă ei n-au apreciat efortul tău.

La masa în comun încearcă să eviți replica:

– *Hai odată la masă, se răceşte mâncarea şi mi s-au lungit urechile de foame! Dacă nu vii, mănânc singur!*

Foloseşte altă frază, care sigur te reprezintă mai bine:

– *Împreună cu tine, mâncarea are cu totul alt gust! Mai aştept doar puțin! Grăbește-te!*

Soțul

Nu seamănă cu Făt-Frumos sau cu Superman? E mai puțin atent ca la început şi are deja burtă și puțină chelie?

Este cel pe care l-ai ales, sau ți-a fost impus de părinți? Cel mai adesea fiecare îşi alege partenerul de viață. Am zice în mod liber, dacă lucrurile ar sta aşa. Dar nu prea stau.

Fiecare îl alege pe celălalt constrâns de o mulțime de factori. Ochii dragi şi inima sunt şi ele unele dintre aceste elemente. Totuşi acceptăm să vorbim despre alegerea făcută ca fiind liberă. La o simplă analiză interioară conclu-

zionăm cert: e cel pe care l-am ales. De aici şi nenumăratele lamentări: *Ce mi-a trebuit? De ce n-am deschis ochii mai bine? Prost am fost, nu i-am ascultat pe ai mei!* Recunoaştem că de fapt ne-am făcut-o singuri.

Dar imaginea asta nu apare decât la supărare, la nervi, în urma unor certuri sau după ce am lăsat relaţia să se tocească până s-a găurit de tot.

De obicei continuăm blazaţi o relaţie începută cu prea multă pasiune, ce se stinge nefiind hrănită şi maturizată cum trebuie.

Acum e vremea să vedem ce am ales, cum stăm, care din intenţiile noastre bune de atunci pot fi împlinite constant şi care sunt foloasele acestei convieţuiri. Aici fiecare trebuie să fie cât mai sincer, fără să se îmbete cu apă rece, spunând că totul e minunat, dar şi fără să dramatizeze, fără să-şi facă bagajele.

• Ia lucrurile cum sunt şi vezi ce scoţi bun din ele! Cheamă-L şi pe Dumnezeu: cu ajutorul Lui să te lămureşti, să te întăreşti şi să-ţi trăieşti viaţa.

Pe lângă un ales al inimii, soţul este cel pe care Domnul a binevoit să ţi-l

lase spre ajutor. Mai este tatăl copiilor tăi. Mai este şi cel cu care plăteşti ratele la casă, plănuieşti concediile şi speri să te ajuți la bătrânețe, când copiii au plecat departe.

Vezi ce poți scoate bun din relația ta cu soțul, vezi ce se poate îmbunătăți şi ce trebuie evitat. Cu siguranță vei şti să-ți faci viața plină de bucurie alături de el, găseşte numai mijloacele necesare!

Dar în toată străduința ta nu uita că şi tu, şi el sunteți oameni, fii ai aceluiaşi Dumnezeu, cu puteri, calități şi nevoi, uneori comune, alteori diferite. Aminteşte-ți că nimeni nu e perfect, încearcă să fii realistă în aprecierile cuvintelor şi faptelor lui.

• Fii confidenta soțului. Fii prietena lui cea mai bună. N-o să aibă nevoie de nici o alta.

Cele mai multe cazuri de infidelitate se bazează nu pe nevoia de plăcere, ci pe nevoia de înțelegere, care rămâne nesatisfăcută în familie. Fii deşteaptă şi ascultă-l şi, chiar dacă nu-l înțelegi, acceptă lucrul acesta, aşa, în mod simplu. Aşa te smereşti.

Soţia

Aleasa inimii tale e mai puţin romantică decât la început, sau nu se mai îngrijeşte la fel de siluetă, sau a scos din vocabularul zilnic cuvintele cu care te-a cucerit, sau zâmbetul ei este crispat? Sau a devenit mult mai rigidă, mai exigentă şi nu mai auzi vorbe drăgăstoase decât foarte rar? Aminteşte-ţi şi tu de când n-ai mai venit acasă cu o floare sau când ai scos copiii în parc din proprie iniţiativă, ca s-o laşi să se odihnească puţin.

Ai pierdut la fel de multe nopţi ca şi soţia ta legănând sau schimbând copilul? Ai purtat cu drag împreună cu ea fricile, dilemele, conflictele pe care le-a trăit chiar în primii ani de viaţă ai celui mic?

Cu siguranţă a dobândit calităţi noi, pe care nu le avea când v-aţi cunoscut. Există o prefacere continuă a fiecăruia, dar există şi o permanentă adaptare la viaţa comună, astfel că schimbările sunt de cele mai multe ori de ambele părţi. După o vreme, cei doi soţi reacţionează, se schimbă şi se raportează la schimbările celuilalt, în mod comun, ca o singură en-

titate. Chiar şi în cazurile dureroase, umbrite de violență, nedreptate, conflicte, cei doi reacționează şi se schimbă dependent fiecare de schimbarea celuilalt.

Sunt două concluzii preliminarii, în urma observației că nu mai sunteți ca la început:

– schimbarea celuilalt este în mare parte reacția la schimbările tale proprii, deci eşti la fel de responsabil de ea;

– întotdeauna poți găsi o parte pozitivă a oricărei schimbări.

Dacă răbdarea ei atinge deseori limitele şi-şi iese uneori din fire, întreabă-te dacă ai reacționat corect la situațiile nenumărate în care răbdarea ei nu ducea la nici un rezultat.

– Ți-am zis de atâtea ori să nu-ți mai lași lucrurile împrăștiate!

Este o frază pe care o auzi prea des şi nu-ți este foarte plăcută? Gândește-te totuşi cât de adevărată este. Probabil că ți s-a spus de multe ori acelaşi lucru, care **pentru tine** nu este important, dar **pentru ea** este vital – ca timp şi efort depus –, şi nu ai auzit. Deci cine este responsabil de tonul ridicat?

Dacă pe stradă eşti atenționat că ai aruncat un gunoi şi că ai datoria să-l

ridici, să-l arunci la coş, şi ignori prima atenţionare, a doua s-ar putea să fie mai neplăcută. Nu-ţi permiţi să ignori avertismentul unui poliţist dacă ştii că ai încălcat vreo regulă. Şi îl auzi doar o dată. Cum poţi ignora atunci un cuvânt repetat de soţia ta de sute de ori?

Sau poate soţia este mai înceată şi la treabă, şi la rugăciune. Rare sunt cazurile astea, dar poţi fi tu acest ghinionist. Ai o mare provocare alături de tine, o ocazie unică să-ţi exersezi răbdarea şi smerenia.

• Învaţă alături de ea ce aveţi de făcut în această situaţie.

Ai dreptate!

E nevoie de puţină bunăvoinţă şi de începutul smereniei. Care e începutul smereniei? Să renunţi la ***Ştiu eu mai bine!***, sau ***Vezi că am avut dreptate?***, sau ***De câte ori nu ţi-am spus?...***

Primul pas este renunţarea la dreptatea ta. Întreabă-te mai des dacă e chiar aşa sigur că numai cum vezi tu acum e bine. Dacă nu cumva poate fi bine şi ca tine, şi ca el sau ca ea, şi că

pentru o conviețuire trebuie să fie loc de binele ambilor. Trebuie construit un bine comun, care uneori ştirbeşte din „binele" personal.

Părerea mea este cel mai mare duşman al smereniei.

Sigur că fiecare are o conştiință bazată pe impresii, pe păreri, pe credințe, pe convingeri, pe obişnuințe. Fiecare este, într-un fel, suma convingerilor şi hotărârilor proprii.

Dar atunci când părerea şi convingerea ta sunt obstacol şi nu punte între tine şi celălalt, atunci şi-au pierdut cel puțin jumătate din puterea lor.

Dacă ai plecat la drumul în doi din dragoste, şi cu timpul dragostea nu s-a prăfuit, nu s-a tocit, ci a ştiut să descopere ce e mai frumos în celălalt şi a prilejuit multe clipe minunate în comuniunea de taină a căsătoriei, cu siguranță ştii şi ce este smerenia, iar rândurile de față nu au ce-ți lămuri mai mult.

Dacă însă flacăra din început s-a redus, dacă celălalt, el sau ea, a devenit mai puțin important pentru tine, dacă există şi certuri şi tensiuni, mai dese sau mai rare, dar care apasă din ce în ce mai mult, cu siguranță atunci e nevoie de mai multă smerenie.

Repet: ***Eu am dreptate!, Părerea mea este mai bună!, Nu ți-am spus eu?, O să vezi tu!*** reprezintă cele mai mari obstacole în calea prieteniei şi a dragostei din familie.

Deci, primul pas este să te întrebi de unde poți lăsa din dreptatea ta. Unde poate părerea ta să fie mai elastică, unde poți lăsa loc şi pentru celălalt?

• Ai păşit pe prima treaptă a smereniei când poți spune, fără falsitate: *S-ar putea să ai dreptate* sau *Cred că putem găsi o soluție.*

Dă din timpul tău!

O altă treaptă a smereniei este legată de timpul foarte scurt în care eşti nevoit să termini multe treburi, cele mai multe de neamânat. Legate de copii, de curățenie, de reparații, de cumpărături, de gătit, de lecții şi de multe altele.

• Poți ridica smerenia cu încă o treaptă, prețuind la fel de mult sau chiar mai mult timpul celuilalt decât pe al tău.

Vezi că soția este copleşită de treburi şi nu mai poate. Poți să te pre-

faci ocupat, zicând că ai şi tu dreptul la puțin timp al tău, căutând prin programul TV, sau poți scoate copilul afară, sau poți curăța chiar cartofi pentru cină. Vei fi mirat să vezi ce minuni se pot petrece în bucătărie.

Se poate să nu ai destui bani să-ți trimiți copiii în tabere specializate în străinătate sau să-l înscrii la multe cursuri, dar sigur poți găsi o după-amiază pe săptămână când timpul lor să fie mai important decât timpul tău. Să ieşi cu ei în parc, sau la un film, sau la un suc, sau să treceți împreună să vă închinați într-o biserică, sau, pur şi simplu, să-i asculți cu atenție când povestesc fapte şi situații importante pentru ei.

• Nu repeta încontinuu: *n-am timp, am treabă, sunt ocupat!*

Şi, chiar dacă realitatea este foarte aproape de ce zici, nu foloseşte la nimic să te lamentezi, să îi faci pe ceilalți, mai ales pe copii, să se simtă responsabili de greutățile tale. Nu-i ajută cu nimic să se simtă vinovați că tatăl sau mama lor se obosesc zilnic pentru viața echilibrată a familiei. Nu-i va face mai responsabili. În ochii şi în inima copiilor numai faptele grăiesc.

Mai bine stai de vorbă cu ei când şi când, arătându-le cele bune şi folositoare din faptele ce se petrec în viaţa de familie. Arată-le cum lucrează dragostea şi grija Domnului prin dragostea şi grija părinţilor, fără să evidenţiezi meritul tău.

Poţi dobândi smerenie adâncă ascunzând efortul pe care-l faci pentru familie, lăsând roadele să vestească dragostea ta.

• Bucuria şi mulţumirea celorlalţi îţi sunt laudele cele mai trainice.

Ascultă-l pe celălalt!

Nu este nevoie să faci lucruri mari, gesturi eroice. Nu trăim în condiţii de prigoană. Dar e nevoie de o mărturisire constantă, mai puţin spectaculoasă, migăloasă, uneori sub apăsarea rutinei. Mărturisire a puterii ce vine de Sus, a vieţii pe care o primim neîncetat, a bucuriei şi prospeţimii ce ni se dăruiesc pentru a le trăi în comuniunea celor de aproape şi pentru a le transmite mai departe în numele dătătorului, în numele lui Hristos.

Din părerea că tu ştii mai bine cum stau lucrurile şi mai ales cum se pot

ele împlini mai bine vine şi greutatea de a-l auzi pe celălalt. Şi, în plus, de a-l asculta.

Încearcă să te opreşti 3-5 minute, de 2-3 ori pe zi, din a te auzi doar pe tine. Ignoră şuvoiul de gânduri ce curg neîncetat şi îndreaptă-ți urechea către ce spun cei din jur, soția, părinții, copilul. Încearcă să intri mai adânc în înțelesul cuvintelor şi caută rostul lor, ideea şi eventual dorința din spatele lor.

• Fii atent la celălalt, fie şi numai la cuvintele lui, asta te apropie cu încă un pas de smerenia pe care o admiri poate la alții.

Cel care îți vorbeşte este un om, dăruit de Dumnezeu cu gândire, cu simțire, cu voință, cu idealuri. Dar poate avea şi nedumeriri, poate fi nesigur, poate fi bolnav sau epuizat de oboseală şi incertitudini, poate este într-o situație grea de conflict sau de dușmănie, poate suferă pe nedrept. Sau, dimpotrivă, poate are nevoie să îți împărtăşească o bucurie legată de serviciu sau de copii, sau de vreun lucru adânc descoperit subit, sau poate numai să te informeze despre starea în

care se află. Sunt multe ocaziile în care poți asculta și chiar participa într-o măsură la viața celui pe care Domnul binevoiește să-l ai aproape.

Dacă reușești să-l asculți, să fii sincer interesat de ce are de zis și, peste toate, dacă ai renunțat la „atotștiința" proprie, poți face încă un pas, compătimind sau bucurându-te cu prietenul inimii tale. Încă un pas pe calea smereniei.

Uite că nu este mare filosofie! Ca și alte porunci sau sfaturi ale Domnului Hristos, și smerenia vine firesc din trăirile și situațiile zilnice, din însăși pornirea firească a omului de a fi în comuniune cu ceilalți, de a se bucura alături de ei, de a construi și apăra cele clădite împreună.

Gândește-te mai des la o replică auzită de multe ori în jur: *Nu mă aude nimeni!* Și vezi dacă nu o auzi și în casa ta, în familia ta. Te-ai ruși să afli că soția sau soțul își găsește un confident mai bun decât tine în colegul de serviciu, în vecina de palier, în părinți sau, mai grav, în copii. Te-ar durea să realizezi că alături de aceștia se simte mai confortabil, mai în siguranță, fiind ascultat, înțeles, alinat.

Nu în puține cazuri lipsa comunicării și interesului real duce la infidelități, la adulter, chiar la divorț. Un mic pas al smereniei te poate apropia mai mult de cel ales de tine și poate îndepărta spectrul groaznic al unei despărțiri.

• Ascultă-l pe celălalt cu cât mai mult interes!

Și nu uita: ceea ce auzi, ceea ce asculți, este ceea ce Domnul îți oferă spre a te înțelepți.

Înțelege-l!

Cu siguranță se întâmplă des să-l asculți pe soțul obosit de problemele de serviciu, sau pe soția tensionată de treabă și speriată de boala copilului, să asculți certurile dintre copii și cum dau fiecare vina unul pe altul.

Dar ca ascultarea aceasta să dea roadele așteptate, atât în familie, cât și în inima ta, e nevoie să asculți cu atenție. Să asculți cu dorința de a înțelege și problema în sine, dar și durerea sau preocuparea ce stă în spatele ei. Încearcă să înțelegi cine vorbește. Încearcă să înțelegi ce vrea, ce urmă-

reşte, încearcă să înţelegi din ce motive are starea, sau durerea, sau nevoia de care-ţi vorbeşte. Încearcă să înţelegi lucrurile în contextul vieţii lui, şi de fapt în contextul vieţii comune. Încearcă să-l înţelegi în nevoile sale adânci.

E important să nu rămâi la înţelesul exterior al cuvintelor. Caută adânc mesajul de după cuvinte. Priveşte şi înţelege privirea, tonul, mişcările. Toate izvorăsc din acelaşi înţeles. Caută acel înţeles!

Pentru a-l înţelege pe cel de alături trebuie să uiţi puţin de tine şi de siguranţa proprie. E nevoie să uiţi de gândul: ***Cu mine cum rămâne? Eu ce mă fac?***

Important este ce se petrece şi cum rămâne cu celălalt. Măcar până îl înţelegi mai bine. Pune-te în locul lui. Trăieşte în fiecare zi câteva minute ca şi cum te-ar apăsa pe tine problemele soţului cu colegii sau cu părinţii; ca şi cum ai fi luat tu nota proastă, iar acum ţi-e ruşine să vii cu carnetul la semnat; ca şi cum tu eşti nedreptăţit de fratele mai mare, care are pretenţia să i se aloce procentul maxim din bugetul familiei.

• Înțelege-o pe soția care nu are putere să-și rețină reproșurile sau nervii din cauza întârzierilor tale, a datoriilor, a încăpățânării tale, căreia nu mai știe cum să-i facă față. Înțelege-o ca și cum ai fi tu în locul ei.

Încearcă să te cunoști mai bine, să vezi câte din reproșurile și aluziile soției sau copiilor sunt de fapt motivate. Cât de multe sunt de îndreptat, de revizuit.

Chiar și din țipetele copiilor poți înțelege problemele lor, nevoile, fricile și dorințele lor. Smerește-te, trecând cu vederea tonul obraznic și ascultă ce-ți spune copilul în criza lui de nervi. Vei impune mult mai mult respect și încredere copilului păstrându-ți calmul și interesându-te real de ce-l doare. Și vei înainta cu siguranță pe calea smereniei.

• Stai puțin și înțelege că ceea ce ți se spune este ceea ce Domnul te atenționează.

Nu-l judeca!

Încearcă să-l înţelegi pe celălalt fără să îl judeci. Priveşte-l cu ochi de copil. Şi chiar dacă vrei să îl ajuţi, fă-o în cadrul şi în măsura pe care celălalt le poate duce şi folosi.

Soţul are nevoie să îl înţelegi, nu să-l judeci, când povesteşte vreo scenă neplăcută de la serviciu în care s-a purtat nedrept sau când se înfurie pe vreun alt şofer în trafic. Morala şi pisălogeala chiar nu-ţi vor folosi. Cu atât mai puţin lui. Dacă însă vei încerca să înţelegi problema în adâncul ei şi apoi să îl înţelegi pe cel de lângă tine, vei avea mult folos. Şi inima ta se va umple de compasiune, de dragoste, de putere, şi buna înţelegere va creşte, va rodi, vă va uni mai trainic în legătura dragostei.

Caută să înţelegi motivul tensiunii, nervilor şi poate reproşurilor soţului, pleacă-te sub vreun cuvânt dureros sau în vreo postură jenantă în care te pune.

Sau, când soţia întârzie puţin sau e mai îngândurată şi uită de cumpărături, nu-i nevoie să-i aminteşti de atribuţiile conjugale, ci să cauţi motivul real al oboselii ei.

• Încearcă să-l înțelegi pe celălalt fără să îl judeci.

Ajută-l!

Ascultarea, înțelegerea altui om nu au mare valoare dacă rămân la nivel de discuție. E frumos să-i dai celuilalt impresia că-ți pasă de el, dar, ca să-l convingi, va trebui să treci de la vorbe la fapte.

După ce înțelegi cât poți mai bine realitatea celuilalt şi o legi de realitatea ta sau o integrezi în realitatea comună, vezi ce poți face concret.

Este celălalt supărat? E bine să-l înțelegi, dar poți să-l şi ajuți să treacă peste supărare. Este celălalt mânios? Rabdă puțin cuvintele dureroase şi vezi cum poți schimba cauza mâniei lui. Nu cu sfaturi pioase vei rezolva problema lui, nu prefăcându-te că nu există nici o problemă, ci căutând adevărul şi împlinind ce-ți stă în putere.

Hainele aruncate de soț şi de copii sunt întotdeauna un motiv de oboseală şi de nervi pentru soție. Vrei s-o ajuți? Strânge şi tu din haine sau, mai eficient, aranjează-le, în loc să le împrăştii. Nu va ajuta la nimic predica

despre cum trebuie vorbit la nervi sau cum e mai bine să-ţi ascunzi supărarea. Lasă la o parte atmosfera politicoasă sau cucernică şi adoptă un realism mult mai aproape de acea poruncă a Mântuitorului de a-ţi pune sufletul pentru celălalt.

Sau, când fierbe ceva pe aragaz şi soţia vorbeşte de mai mult timp la telefon, în loc să faci reproşuri şi mutre, poţi învârti în oală sau poţi stinge focul. Mai târziu poţi învăţa şi cum se drege ciorba cu ou. Copiii vor fi încântaţi să ştie că ciorba asta e făcută şi de mami, şi de tati.

Aminteşte-ţi din nou: duşmanul cel mai puternic al smereniei şi al oricărui bine este eul meu, părerea mea, dreptatea mea, poziţia mea, deşteptăciunea mea!

El se întreabă: *Dar ce, eu sunt prostul ei?* Sau ea: *Păi, m-a luat de proastă?*

Te-ai gândit vreodată serios că de fapt poruncile şi sfaturile lui Hristos ne cam arată proşti în ochii lumii:

• *Iubiţi pe vrăjmaşii voştri! Faceţi bine celor ce vă urăsc! ...*

• *Cel ce vrea să fie mai mare între voi să fie sluga tuturor! ...?*

Deci Însuşi Domnul ne sfătuieşte să fim *proştii* celor din jur? Atunci e limpede că ne sfătuieşte să fim şi *proştii* celor din casă. Cum să iubeşti pe vrăjmaşi, dacă ți-e greu să-l iubeşti pe cel care trăieşte alături de tine, care munceşte împreună cu tine, care îşi arată grija şi preocuparea pentru binele comun al casei? Şi ți-e greu să-l iubeşti pentru că uneori e supărat, alteori furios, alteori împrăştiat, sau întârzie, sau ridică tonul?

Există şi situații în care e greu să-ți găseşti dragostea: violențe sau înjosiri grave, ce amenință siguranța psihică, morală şi chiar fizică a familiei. Dar sunt cazuri care necesită o atenție aparte. De cele mai multe ori, lucrurile nu degenerează astfel. Sau, mai bine zis, pot fi preîntâmpinate tocmai printr-o atitudine smerită, calmă şi înțelegătoare.

Poți dărui ajutorul tău în multe feluri. Întâi, fii atent la ce se petrece în jur, interesează-te de problemele celorlalți. Apoi implică-te în problemele lor. Fii activ, faptele grăiesc mai mult decât cuvintele şi mult mai mult decât gândurile. E adevărat, totul pleacă de la gândurile şi mişcările izvorâ-

te din inimă. Dar apoi se transformă în rostire şi mai apoi în fapte.

Ca mamă, ce poţi câştiga mai mult decât să ai copiii sănătoşi, senini, plini de viaţă, realizaţi şi la casa lor? Premiul acesta se câştigă cu multe nopţi nedormite şi cu multe griji şi frământări de peste ani. Şi aici se arată cel mai bine adevărul cuvântului Domnului: *cel ce vrea să fie mai mare peste toţi să fie slugă tuturor!*

Copiii

Când copilul îţi răspunde în faţă că n-ai dreptate sau că l-ai minţit, în loc să-l certi sau să-i răspunzi sever, poţi reanaliza fapta în discuţie. Eventual poţi recunoaşte în faţa lui că şi tu greşeşti, dar te străduieşti să îndrepţi greşeala. Altfel, cum îl vei putea face să pătrundă taina iertării? Cum va şti să ceară iertare, să recunoască că a greşit? Arată-i tu că a greşi este firesc şi că a cere iertare şi a da iertarea sunt fapte vii, care ne hrănesc şi întăresc.

• Încearcă să spui şi tu copilului: *Iartă-mă, aici am greşit eu! Îmi pare rău dacă te-am rănit.*

Eu nu mint niciodată, că sunt părinte, eu nu greşesc, sau *numai tu greşeşti,* sau *numai tu eşti de vină,* ori *numai din cauza ta merg toate prost,* indiferent cui i-ar fi adresate sau despre cine ar fi gândite acestea, nu sunt o soluție viabilă nicicând, în nici o situație. Nici cu bunicul, nici cu mama, nici cu sora, nici cu soțul, nici cu copiii.

Pleacă-te micilor dorințe şi chiar capricii ale copiilor, smereşte-te sub chipul blând al celui ce rabdă, încearcă să-i împaci, să-i susții, să-i asculți, să-i bucuri. Astfel vei sădi în ei siguranța, încrederea, sinceritatea şi prietenia de care au mare nevoie în viață. Copiii cresc sănătos într-un mediu sănătos.

Pentru asta renunți de multe ori la prioritățile tale pentru a le rezolva sau a le asista pe ale lor. Sinceritatea, bunăvoința, corectitudinea, încrederea, prietenia, dăruirea nu se învață nici din cărți, nici cu discursuri interminabile. Ca şi în viață, în relația cu copiii, faptele vorbesc.

• Nu le face morală! Nu vor ține minte decât cuvintele, şi pe acelea deformat.

Nu le face morală!

În înțeles comun, morala este concluzia pe care o tragem după o întâmplare cu tâlc. Întâmplările sunt fapte de viață, se petrec zi de zi în viața comună a fiecăruia. Copiii nu au nevoie să li se facă morală cu cuvintele, ci cu faptele.

Un exemplu la îndemână, care ne rușinează pe toți, este minciuna, pe care o înfierăm cu cuvântul, dar pe care o practicăm zilnic mai mult sau mai puțin.

Răspunde tu și spune că nu sunt acasă! Este cel mai întâlnit mod de a sabota încrederea copilului, de a-i sădi îndoiala în noi și în valorile noastre. E destul de simplu să schimbi fraza, zicând: *Răspunde tu, spune că nu pot vorbi acum și că sun eu mai târziu!* Deși impolitețea e aceeași, copilul va fi ferit de durerea că părintele său minte.

E foarte simplu să rostești câteva cuvinte care vor schimba și încrederea ta în tine, și încrederea copilului. E nevoie de puțină smerenie. Să recunoaștem limitele și slăbiciunile noastre, fără să le transferăm și copilului.

Autoritatea

Autoritatea părintelui nu stă în severitate sau în disciplină, deşi ajută într-o măsură şi acestea, ci în încredere. La vârste fragede, încrederea este legată de nevoile vitale de hrană şi protecție. Mai târziu, ea se întăreşte pe baza satisfacerii altor nevoi ce apar cu creşterea în vârstă, cum ar fi nevoia de afecțiune, de comunicare, de afirmare, de apreciere, de înțelegere, de colaborare.

Dar toate acestea au nevoie de libertate. Există diferite grade de libertate, în funcție de vârsta copilului.

Aici, smerenia se manifestă în a-i recunoaşte celui mai mic libertatea de a spune nu. Nu înseamnă că îi permiți copilului orice sau că îi dai dreptate de fiecare dată când se împotriveşte. Ci e vorba să accepți că are o voință proprie, o libertate proprie, ce trebuie amândouă crescute, educate, întărite.

• Recunoaşte că cel mai greu lucru e să ții seama şi de celălalt.

Lecţiile

Încearcă să-l ajuţi pe copil la lecţii fără să-l faci dependent de ajutorul tău, fără să-i transmiţi convingerea ta că lecţiile, ca şi munca, sunt un rău necesar. Ele sunt mult mai mult decât atât. Evită replica: *Dacă nu înveţi, n-o să ajungi nicăieri!* De asemenea, şi varianta ei opusă în formă, dar identică în conţinut: *Munceşte, că numai aşa poţi ajunge cineva!* Ambele sunt adevărate în înţeles general, dar copilului îi vei transmite mesajul – de fapt, convingerea ta – că munca şi învăţatul sunt lucruri grele, neplăcute, inevitabile, şi prin asta îi vei transfera toată angoasa ta legată de greutăţile de nerezolvat ale vieţii.

• Citeşte alături de el arătându-i cât de mult te bucură lectura.

Joaca

Copilul e bine să aibă jucării, prieteni, să fie în lumea lui, dar cel mai mult are nevoie să te joci tu cu el. Dar joacă-te nu ca un adult, ci ca un copil care se bucură că are din nou ocazia

să mai guste – chiar și pentru câteva minute – din bucuria inocenței.

- Joacă-te plecându-te la nivelul copilului, la mintea lui, după plăcerea lui, în folosul lui.

Școala

Lucrul cu copiii este greu și solicitant, de aceea ai nevoie de răbdare și de multă smerenie ca să nu trădezi rostul pentru care te întâlnești zi de zi cu elevii tăi. Și ei sunt icoane ale Dumnezeului cerului și pământului.

Să fii pedagog este un act de smerenie în sine. Atâtea suflete flămânde, sorbind din puterea ta și cerând grijă, atenție, afecțiune și fermitate din partea ta, te smeresc inevitabil. Dar, ca rodul să fie mai bogat, trebuie hrănit cu credință și cu dragostea răbdătoare.

Ca părinte, nu judeca în fața copilului scăderile învățătoarei sau ale profesorilor. Chiar și când lucrurile sunt evidente, poți amenda o eroare, o poți corecta chiar și fără să faci mare caz de persoana în cauză, fără să-ți faci cunoscută indignarea. Co-

pilul va înţelege lucrurile corect şi va continua să aibă încredere în pedagogul său. De altfel, în seama acestuia îţi laşi copilul o bună parte din zi.

- Implică-te cât poţi în activităţile şcolare sau personale ale copilului. Aşa îl vei convinge că şcoala este folositoare.

În plus, poate fi şi plăcut să te implici în bunul ei mers, măcar la nivelul clasei.

Elev sau student fiind, te poţi smeri când profesorul te nedreptăţeşte la notă sau când colegii au rezultate bune prin copiat, dacă nu te tulburi, nu te mânii nici pe ei, nici pe profesor. Poţi folosi ocazia de a vedea cât poţi cu adevărat. Acum primeşti note, dar în curând, la serviciu, vei fi apreciat şi răsplătit pentru cât faci, nu cât copiezi. Cu atât mai puţin pentru cât au copiat ceilalţi. Fii realist! Munceşte şi învaţă pentru folosul şi binele pe care le poţi dobândi numai astfel.

Să furi o notă sau aprecierea profesorilor te ajută doar pe termen scurt. În viaţă, nota luată corect şi serios îţi va aduce pâinea şi excursia copilului. Bucură-te de pe acum de asta!

• Colegii glumesc peste măsură? Arată-le că te deranjează, că te doare, dar rămâi prieten cu toți, fii deschis în continuare. Vei avea numai de câștigat.

Din colegii mai obraznici îți poți face în viitor cei mai buni prieteni. Vezi suferința din spatele aroganței lor.

Poate la anul veți fi colegi de serviciu şi va trebui să fii şi atunci prieten şi frate cu ei.

Serviciul

Smerita cugetare şi frica lui Dumnezeu sunt mai presus decât toate faptele bune (Patericul egiptean – Ava Ioan).

Munca

Poți privi munca, serviciul, ca pe o pedeapsă, înțelegând cuvântul Domnului la izgonirea din Rai a primilor oameni ca pe un blestem. Deci şi munca ta să o trăieşti ca pe un blestem. Sau poți trata munca cu intenția sinceră de a creşte, de a te lămuri, de a te antrena, de a te descoperi din ce în ce mai mult.

Apoi, de cele mai multe ori munca presupune o colectivitate, cu mai puțini sau mai mulți semeni. Iată că munca e şi prilej bun de a mărturisi în mijlocul oamenilor, de a-ți manifesta şi prelucra calitățile, părerile, credința, puterea.

Munca în sine te ajută să te echilibrezi, să te definești mai bine, să te regăsești în cele mai ascunse resurse proprii.

Există o replică realistă care e deseori rostită cu sarcasm: trăim în cea mai bună din lumile posibile. Tu, fiind credincios, știi că lumea în care trăiești nu e cea plănuită de Dumnezeu, ci cea rezultată din căderea de la început în păcat. Dar, după răscumpărarea lumii în Hristos – Fiul lui Dumnezeu făcut Om –, chiar trăim în cea mai bună lume posibilă azi.

• Așadar, punându-ți credința și nădejdea în Cel ce dăruiește tot binele, trăiești azi ziua cea mai bună pe care ești în stare s-o duci.

La fel, și serviciul de azi este cel mai bun pentru tine. Azi. Pentru mâine poți căuta altceva, dacă ești nemulțumit cu ce ai. Dar azi e înțelept și mai ales smerit să fii mulțumit cu ce ai.

Una e să te scoli dimineața cu gândul că ești condamnat la ore ce par nesfârșite într-un mediu ostil, cu oameni neplăcuți, cu o treabă care te dezgustă, și alta e să cauți partea bună a situației, să vezi ce poți îndrepta

din poziţia ta, care sunt foloasele pe care le ai din ceea ce faci.

Secretul cel mare e că nu *ce* faci, ci *cum* faci lucrurile te împlineşte. Câtă seriozitate şi răbdare, câtă deschidere şi altruism, câtă perseverenţă şi modestie pui în ceea ce faci, pe măsură sunt şi beneficiile de care ai parte. Şi asta e valabil în orice domeniu ai lucra. Desigur, din cele legale şi morale.

Calculând orele petrecute acasă, la serviciu şi în alte locuri, vei fi şocat să observi că cea mai mare parte din timpul tău o petreci la serviciu. Toţi caută să termine mai repede orele de program, ca să poată trăi orele rămase aşa cum doresc. Mulţi caută să fugă de la serviciu, să scape, să evadeze. Şi, deşi datoria şi nevoia îi ţin zi de zi la programul de lucru, rămân permanent în această tensiune între datorie şi dorinţa de a scăpa de ea.

Dar, dacă tot trebuie să stai atâta timp într-un loc şi cu o activitate ce nu-ţi este prea plăcută, poţi căuta folosul ei. Primul este neîndoielnic plata, salariul pe care-l primeşti pentru munca ta. Dar, cum plata este rar mulţumitoare, caută celelalte foloase ce-ţi stau mereu în preajmă. Sigur vei

găsi mai multe oportunități de a face binele decât puteri de a-l împlini.

• Nu uita: ești în cel mai potrivit serviciu de azi. Folosește instrumentele pe care le ai acum cu tine. Nu visa la cele pe care nu le ai. Poți căuta alt serviciu diseară, în week-end, nu acum.

Acum, vezi ce găsești bun în locul în care ești!

Angajatul

Șeful are întotdeauna dreptate! Sigur că vorba asta deranjează multă lume. Totuși cam asta este realitatea în care ești pus să lucrezi și nu cred că poți face ceva deosebit ca să o schimbi. O poți atrage însă în folosul tău. Nu doar în folosul profesional, punându-te bine cu șeful, ci, mai mult de atât, în folosul sufletesc, găsind în orice dialog sau chiar contradicție cu șeful sau superiorul un prilej de smerire, de răbdare, de bunăvoință, de dăruire chiar, de seriozitate, onestitate, sinceritate și multe alte virtuți.

Cum alegi? Să stai apăsat sub povara unui șef uneori anost, care solici-

tă exactitate şi promptitudine, eficienţă, sau să depăşeşti acest tip de relaţie şi să îl priveşti ca pe cel care îţi arată ce ai de îndreptat, cel care îţi pune la încercare şi exerciţiu darurile primite de la Domnul? Bineînţeles că Dumnezeu nu e străin de necazurile pe care le suporţi la serviciu. Sigur că le ştie şi le îngăduie nu dintr-un sadism mascat, nici ca să-ţi arate ce rău e fără El, nici ca să te înveţe vreo lecţie. Ci numai şi numai pentru a te ajuta să creşti, să te antrenezi pentru luptele adevărate cu patimile şi cu duhurile ascunse în spatele lor. În ultimă instanţă, să te fortifici în lupta cu tine însuţi.

- Implică-te!

- Vezi cum îţi poţi face treaba mai bine şi apoi vezi dacă nu poţi face ceva în plus.

Poate nu vei fi răsplătit financiar, dar cu siguranţă vei fi mai mulţumit de ziua petrecută la serviciu şi vei ajunge acasă mai liniştit.

Şeful

Bineînțeles că poți lucra smerit şi din postura de şef. Adesea imaginea autorității într-o instituție este asociată cu aroganța, cu superioritatea, cu micile nedreptăți, cu capriciile şefului. Dar autoritatea nu se fondează pe aceste elemente subiective şi regretabile, ci pe profesionalism, disciplină, perseverență, spirit de echipă, corectitudine ş.a.

Poți supraveghea şi coordona munca unui colectiv întreg fiind conştient de poziția ta şi de responsabilitatea ta de om, de creştin, care o susține de fapt pe cea profesională.

Poți fi exact în a sancționa abaterile sau indisciplina, risipa sau dezinteresul subalternilor, dar o poți face cu o atitudine corectă, şi nu sfidătoare. Poți fi corect şi binevoitor în acelaşi timp.

Ca director, poți fi serios, dar şi senin. Nu trebuie să confunzi îndatoririle funcției cu sprânceana ridicată acuzator. Poți fi şi ferm, şi blând în acelaşi timp. Cu mult mai eficace decât atunci când condimentezi sfaturile sau indicațiile cu amenințări şi intimidări.

• Citeşte din viaţa Cuviosului Siluan, cum se purta cu zilierii mănăstirii, oamenii din subordinea sa. Cum i-a câştigat cu blândeţea şi compasiunea sa!

La noi se zice că angajatul are obiceiul de a fugi de muncă, iar şeful de a-l păzi şi pedepsi. E clar că se poate şi altfel.

Colegul

Colegul, ca şi vecinul, cunoscutul din colţul străzii sau ruda din provincie, este în ochii lui Hristos fratele tău.

Şi fraţii se ceartă, şi fraţii se supără, şi ei au probleme. Dar una e să ai probleme cu fratele tău şi alta e să le ai cu duşmanul tău.

Pentru că îţi petreci cu colegii mai mult timp decât cu soţia sau copiii, e cazul să faci aceste ore şi utile, şi plăcute. Mulţumitoare. Adică şi relaţia cu colegii îţi poate aduce mulţumire, apreciere, siguranţă şi celelalte elemente necesare unei vieţi echilibrate şi rodnice.

• Să fii prieten cu toţi colegii nu este uşor, iar uneori este chiar contra-

indicat profesional. Dar este un lucru de dorit să te porți ca un frate cu toți.

Şi aici îți poți arăta nervii, suficiența, iritarea, dușmănia sau poți căuta cum să exersezi blândețea, sinceritatea, bunătatea, buna dispoziție.

Îți e mai uşor să fii frate cu colegul decât cu şeful! Sunt mai puține condiții.

Evită competiția!

Propoziția asta e foarte incriminată de cei care se ostenesc în mediul social, profesional de azi. Ştim cu toții că interviurile pentru un nou serviciu, reclamele, chiar sarcinile profesionale sunt împachetate în acest concept – aşa-zisul motor al societății –, competiția.

De mic eşti îndemnat să câştigi premiul întâi, să treci primul linia de sosire, să fii mai bun, mai iute, mai deştept, mai cuminte. Şi, deoarece gradul de comparație are nevoie de persoana de comparație, vei fi mai..., şi mai... decât colegul, fratele, vecinul sau copiii din serialul preferat.

Cu atât mai mult acasă, unde atmosfera de încredere şi prietenie este temelia oricărui progres, evită competiţia cu soţul, soţia sau fratele. Vezi cum puteţi câştiga cu toţii. Familia este locul în care cu puţină bunăvoinţă fiecare poate câştiga locul întâi.

La muncă necesitatea de a fi competitivi, între colegi, departamente, dar mai ales faţă de concurenţă, este deja un cult şi o dogmă. Economia pare să se mişte azi numai în termeni concurenţiali. Aici mă pricep prea puţin.

Dar ce poţi face ca, în condiţiile date, ca rotiţă a acestui sistem competitiv, să-ţi păstrezi omenia, să faci binele în care crezi, fără să fii dat afară sau retrogradat? Poţi insista pe celelalte elemente ale dinamicii sociale, poţi fi corect, sincer, harnic, serios, perseverent. Poţi determina respectul şi preţuirea celor din jur, evitând capcanele dureroase ale competiţiei. Poate nu vei fi cel mai eficient, nu vei raporta cele mai mari vânzări sau profitul cel mai mare. Însă, în timp, pot veni şi acestea dacă se bazează pe valorile amintite mai sus. Iar tu scapi de tensiunea şi viclenia implicită competiţiei.

Progresul financiar, tehnologic sau social se bazează mai mult pe seriozitate, disciplină şi muncă decât pe minciunile publicitare.

Ajută-ți colegii!

Sigur găseşti zece minute pe zi în care sarcinile proprii îți oferă o pauză. Ei bine, ia o pauză, chiar informală. Dar după cele zece minute vei vedea că mai rămân mai târziu încă cinci sau mai multe minute libere. Nu le ține pentru tine. Dă-le unui coleg mai obosit. Sigur există cineva cu o situație mai grea decât a ta şi îi poți oferi câteva minute. Este adevărat că poți cădea în extrema de a nu-ți mai rezolva sarcinile proprii de atâta altruism, dar în realitate aşa ceva se întâmplă foarte rar. Extrema mult mai des întâlnită este situația în care încerci cu perseverență să îi implici pe alții în problemele tale. Şi nu din dorința de comuniune.

• Nici nu trebuie ca ajutorul tău să fie observat. O poți face atât de firesc, fără ca cineva să bage de seamă, uneori nici cel în cauză.

Căci să ne amintim cât mai des: smerenia acoperă orice merit propriu. Poţi face binele fără să afle nimeni şi, după cuvântul Domnului, nici chiar tu.

În oraş

Cel ce ţine să fie nebăgat în seamă împlineşte toată Scriptura (Ava Pistos).

La orele de vârf, obosit după muncă, toţi semenii din autobuz îţi par neprietenoşi. Priveşte-i ca pe fraţii tăi şi poate se mai schimbă atmosfera. Măcar în inima ta. Deşi unii se înghesuie, alţii ascultă muzica tare, ca pentru toţi, alţii îngreunează coborârea, cu toţii sunt apăsaţi de griji sau patimi, cu toţii cerşesc parcă îngăduinţă şi blândeţe, înţelegere şi răbdare. Iar tu le ai din plin, căci te hrăneşti din Izvorul lor. Nu uita: smerenia nu se practică doar la schit sau în mănăstire, ci şi în staţia de metrou sau la coadă la bilete.

• Ţi-a tăiat calea când aveai deja verde, sau a frânat brusc fără motiv,

sau te-a claxonat obraznic. Poţi rămâne cu ale tale, poţi continua grijile curente, fără să răspunzi provocărilor din jur. Ia-o ca pe un antrenament al nervilor, al răbdării.

Nu e uşor să treci prin oraş, mai ales prin cele aglomerate, şi să-ţi păstrezi inima senină. Cum se zice, să rămâi calm. Unii spun chiar că ai fi nesimţit. Dar mai bine calm şi luat în râs decât bătut şi tăiat pentru un loc de parcare.

Pe toţi ne apasă aglomeraţia, dar cu mult mai mult ne îngreunează confuzia minţii pe care ne-o provoacă. Confuzia vine din neatenţie. Sau dintr-o atenţie îndreptată doar în afară. Fii cu grijă să nu treci pe roşu, să nu pierzi metroul, dar nu uita grija de inima ta.

Nu răspunzi la înjurătura unui şofer nervos, dar nu poţi lăsa lucrurile oricum atunci când copilul sau soţia îţi sunt jigniţi sau ameninţaţi. Poţi, chiar trebuie atunci să rosteşti senin adevărul, să răspunzi celui ce minte, celui ce nedreptăţeşte. Dar atenţie! Nu pentru a răzbuna, nu pentru a arăta puterea sau deşteptăciunea pro-

prie, ci din dragoste pentru adevăr, pentru cei apropiați și – de ce nu? – și pentru lămurirea celui greșit.

De multe ori e bine să taci, pentru că cel care acuză sau jignește nu așteaptă și nu are nevoie de răspuns, el având nevoie să-și exprime furia și slăbiciunea proprie. Te smerești dacă nu răspunzi, pentru porunca primită, pentru grija de a păstra pacea și pentru a da mărturie de viața care este în inima ta. Alteori, tocmai pentru aceleași motive trebuie să răspunzi. Dar, să recunoaștem, cazurile acestea sunt mult mai rare.

Durerea, boala, suferința, eşecul

Cel smerit nu cade niciodată. Unde ar putea să cadă acela care se află mai jos decât toți? (Sf. Macarie cel Mare)

Când nu reuşim singuri să ne smerim, atunci să folosim boala, sau durerea, sau suferința ca unelte la îndemână. Oriunde am fi şi oricum ne-am petrece viața, nu avem cum să scăpăm de aceste stări apăsătoare.

Fiecare dintre noi se îmbolnăveşte la un moment dat, fiecare suferă dintr-o anume cauză, îl doare ceva, ori în suflet, ori în trup. Toate durerile ne sunt prilejuri de pocăință şi smerire.

Toate ne sunt folositoare pentru a ne coborî mai mult în taina suferinței lumii şi a iubirii lui Hristos, Care Îşi asumă această suferință până la capăt.

• Când ești bolnav sau îndurerat, pleacă-te și rabdă. Sigur e un folos în asta. Între timp, mergi și la medic, să faci și tu ce poți pentru sănătatea ta.

Iar ce nu poți face roagă-L pe Hristos Domnul. El știe cum să te vindece. Numai lasă-te în mâna Lui cu toată încrederea.

Nu Dumnezeu este cauza răului, El o îndură alături de noi și, mai mult, în adâncul nostru. Răul din jur și răul din noi sunt cauzele suferinței și bolii, deși noi nu vedem această legătură. El îngăduie să suferim ca să ne inițieze în taina Sa cea mare: iubirea jertfitoare.

Cuviosul Siluan spune că sunt două feluri de smerenie: una este smerenia în care te socotești pe tine mai jos decât toți ceilalți și alta e smerenia lui Hristos. Aceasta din urmă este o taină pe care doar Domnul o descoperă cui binevoiește El. Smerenia lui Hristos este de neînțeles minții noastre obișnuite.

Dar dacă ești cu bun simț, mulțumitor pentru ce primești, săritor, serios, liniștit și, peste toate, modest, atunci smerenia este oricui de înțeles. Smerenia este la îndemâna fiecăruia dintre noi, poate fi înțeleasă și trăită.

Faptele bune

Micşorează-te în toate înaintea oamenilor şi vei fi înălţat înaintea prinţilor veacului acestuia (Sf. Isaac Sirul).

După cum vezi, toate aceste fapte bune, împlinite în situaţii obişnuite, în fiecare zi, ne păstrează şi ne adâncesc smerenia.

Bineînţeles că eşti chemat să faci binele, urmând faptelor, cuvintelor, poruncilor şi fericirilor lui Hristos. Fii atent şi vei vedea cum Domnul îţi pune zilnic înainte motive de împăcare, de iertare, de ascultare, de milostenie, pe care le poţi atinge în chip smerit. Aş zice în mod firesc, fiind omenos. Căci aşa este omenia după chipul Domnului, aşa este acum firea omenească ridicată în Iisus Hristos, împlinită, îmbogăţită, luminată, sfinţită.

Tu trebuie doar să descoperi taina vieţii din adâncul firii tale celei noi,

fire primită de la Domnul, pe care ai chemarea de a o preface cu puterea Duhului Sfânt, de a o pune în lucrare în viața ta obișnuită. Și așa, sfințită cu puterea harului dumnezeiesc, s-o întorci Lui ca răsplată, și celor din jur ca slujire din dragoste.

Fă fapta cea bună în chip firesc, simplu, ca și cum era de așteptat. Ca și cum ești într-o măsură dator, în altă măsură descoperi în tine o putere ce se face purtătoare și împlinitoare a cuvântului viu dumnezeiesc, ce te împlinește, te bucură.

Am auzit de mai multe ori îndemnul: ***fă fapte bune*** sau ***îmi doresc să am fapte bune***, ca și cum omul e una și faptele sale despărțite de el.

De fapt, binele e sădit în firea noastră, care a fost creată de la început bună, și el trebuie reactivat, înnoit, pus în lucrare. Nu poți asta singur, și nici după orice metodă. În Biserică, în comuniunea cu Creatorul și Dătătorul binelui, cu sfinții care au făptuit binele și cu semenii care se străduiesc și ei să-l împlinească, ai și metoda, și puterea, și orientarea corecte.

• **La puterea din tainele** în care Hristos ți-o dăruiește, fii hotărât și nu

şovăi, ţine urechea deschisă la nevoia celui de lângă tine şi vei împlini fapta cea bună chiar fără să ştii.

Aceasta este treapta smereniei pe care poţi ajunge şi tu, urmând sfinţilor, prietenilor lui Hristos. Sfinţii au rodit binele, au împlinit taina iubirii celei mari a lui Hristos, au pătruns adâncul milei şi dragostei Lui. Din dragostea Lui s-au adăpat, cu ea s-au întărit, s-au luminat, şi apoi au împărtăşit lumina dragostei dumnezeieşti celor din jur: în familiile lor, în satele lor, în oraşele lor, în mănăstiri sau în pustietăţi. Au învăţat, au miluit, au vindecat, au iertat, au îmbărbătat, au binecuvântat, au luminat, au sfinţit. Şi au făcut toate acestea fără să se ştie mai buni decât alţii. Sfinţii chiar se recunosc mai mici şi mai răi decât toţi ceilalţi. Căci ei ştiu că nu din învăţătura lor, nici din puterea lor, nici cu mijloacele lor au lucrat, ci le-au luat pe toate de la Domnul, şi în grădina Lui, în via Lui au lucrat.

Iată calea mai uşoară, pe care Hristos Domnul ne-o arată păşind El primul pe ea, urmat apoi de toţi prietenii Lui: de apostoli, de mucenici, de

ierarhi, de cuvioşi, de toți cei cuceriți de dragostea Mielului ce Se jertfeşte! Este calea cea firească, este calea la îndemâna oricui, calea smereniei, a blândeții, a plecăciunii, a răbdării, a dragostei care uită de sine pentru a le dobândi pe ale celorlalți.

- Fii şi tu senin, firesc, bucuros de viața care freamătă în tine, de binele pe care l-ai sădit de la început, pleacă-te sub mâna cea puternică şi mângâietoare a Domnului şi fii de ajutor celor ce au nevoie.

Dacă te-ai regăsit puțin în cele citite, mergi şi fă şi tu asemenea! Însuşi Domnul te va lumina mai mult.

Din cuvintele Scripturii și ale sfinților despre smerenie

Smerit şi călare pe asin, pe mânzul asinei (Zaharia 9, 9-10).

Bine este mie ca m-ai smerit (Psalmi 118, 71).

Îmbrăcați-vă întru smerenie, pentru că Dumnezeu celor mândri le stă împotrivă, iar celor smeriți le dă har (I Petru 5, 5).

Dumnezeu *mângâie pe cei smeriți"*(II Corinteni 7, 6).

Dintre toate armele creştinului, una singură are putere să treacă peste toate cursele vrăjmaşului, şi aceasta este smerenia *(Sf. Antonie cel Mare).*

Dacă vrei să dobândeşti adevărata smerenie, deprinde-te să rabzi bărbăteşte ocările aduse de alții *(Ava Serapion).*

Nu pentru osteneli, ci pentru simplitate şi smerenie Se arată Dumnezeu sufletului *(Sf. Ioan Scărarul).*

Cel ce se teme de Domnul are ca însoțitoare smerenia *(Sf. Maxim Mărturisitorul).*

Ascet aspru şi sever poate fi şi diavolul, smerit nu poate fi *(Sf. Macarie cel Mare).*

În sufletele smerite Se odihneşte Domnul, căci nimic nu dezrădăcinează aşa de mult buruienile rele din suflet, ca fericita smerenie *(Sf. Teodor Studitul).*

Cel ce nu este smerit a căzut din viață *(Cuv. Isihie Sinaitul).*

Nici cel trufaş la cugetare nu-şi cunoaşte căderile sale, nici cel smerit la cugetare, virtuțile sale *(Ava Ilie Ecdicul).*

Nu orice om care petrece în liniște este smerit cugetător, dar orice smerit cugetător petrece în liniște *(Sf. Isaac Sirul).*

Hristos este al celor smeriți, nu al celor ce se înalță cu îngâmfare peste turma Sa *(Sf. Clement Romanul).*

Zadarnice sunt ostenelile aceluia care posteşte mult si duce nevoințe mari, fără smerenie! *(Ava Isaia Pustnicul).*

Nimic nu poate să se compare cu virtutea smereniei. Ea este mama, ră-

dăcina, hrana, temelia şi legătura oricărui bine *(Sf. Ioan Hrisostom).*

Pentru tine Dumnezeu S-a smerit pe Sine, iar tu nici pentru tine nu te smereşti, ci te înalţi şi te înfumurezi *(Sf. Macarie cel Mare).*

A spori în virtute înseamnă să sporeşti în smerenie *(Sf. Vasile cel Mare).*

Nu te îngâmfa şi nu te înălţa cu credinţa şi sfinţenia ta, ci petrece până la ultima ta suflare în smerenie *(Ava Isaia Pustnicul).*

Smerenia ne va ridica din orice cuget întinat, aşa cum Domnul, pătimind şi răstignit fiind, a înviat şi S-a proslăvit. Ea, smerenia, aduce pocăinţa, care îşi trage numele de la termenul „a-şi schimba gândirea" (μετανοῶ), adică răul pe care l-am făcut nu-l mai repet (*Cuv. Antim Aghiananitul*).

Nimic nu se poate compara cu virtutea smereniei. Ea este mama, rădăcina, hrana, temelia si legătura oricărui bine *(Sf. Ioan Gură de Aur).*

Smerenia nu înseamnă ca un păcătos să se socotească pe sine cu adevărat păcătos, ci aceea este smerenie, când cineva se ştie pe sine că a făcut

multe şi mari fapte bune, şi totuşi nu cugetă lucruri înalte despre sine, ci zice ca Pavel: *Cu nimic pe mine nu mă ştiu vinovat, însă aceasta nu mă îndreptează pe mine* (I Corinteni 4, 4). Şi iarăşi: *Iisus Hristos a venit în lume ca să mântuiască pe cei păcătoşi, dintre care cel dintâi sunt eu* (I Timotei l, 15) (*Sf. Ioan Gură de Aur*).

Cel ce cugetă semeț și cel ce iubește slava deșartă se însoțesc cu plăcere unul cu altul. Căci cel dintâi laudă pe iubitorul de slavă deșartă, care-i cade înainte slugarnic; iar celălalt mărește pe cel cu cuget semeț, care-l laudă într-una (*Cuv. Marcu Ascetul*).

Smerita cugetare este o rugăciune neîntreruptă *(Sf. Maxim Mărturisitorul).*

Cel ce se teme de Domnul are ca însoțitoare smerenia *(Sf. Maxim Mărturisitorul).*

Cel care cere smerenie de la Dumnezeu, dar nu primeşte pe omul pe care-l trimite ca să se smerească nu ştie ce cere, deoarece virtuțile nu se cumpără ca alimentele la băcănie, câte kilograme voim, ci ne trimite Dumnezeu oameni ca să fim puşi la încercare, să lucreze virtutea, să o dobândim

şi astfel să ne încununăm (*Cuv. Paisie Aghioritul*).

Fericiţi sunt acei oameni care au reuşit să imite pământul cel smerit care, deşi este călcat de toţi, totuşi îi ţine pe toţi cu dragostea sa şi-i hrăneşte cu afecţiune ca o mamă bună, el, care a dat şi materie pentru trupul nostru la creaţie! (*Cuv. Paisie Aghioritul*).

Omul cel mai mândru nu este cel care se laudă cu mândrie, ci cel ce se laudă că este foarte smerit (*Cuv. Paisie Aghioritul*).

Mare lucru bun este a învăţa smerenia lui Hristos! Ea face viaţa mai uşoară şi fericită şi totul devine dulce inimii. Numai celor smeriţi li Se descoperă Domnul prin Duhul Sfânt, dar dacă nu ne smerim nu vom putea vedea pe Dumnezeu. Smerenia e lumina în care putem vedea Lumina-Dumnezeu, cum cântă Biserica: „Întru lumina Ta vom vedea Lumina" (*Cuv. Siluan Athonitul*).

Domnul m-a învăţat să ţin mintea în iad şi să nu deznădăjduiesc şi aşa sufletul meu învaţă smerenia. Nu este încă adevărata smerenie, dar aceasta nu poate fi tâlcuită în cuvânt. Când

sufletul se apropie de Domnul este înfricoșat. Dar când vede pe Domnul se bucură negrăit de frumusețea Slavei Sale, iar Iubirea lui Dumnezeu și dulceața Duhului Sfânt îl fac să uite cu desăvârșire pământul. Aceasta este Raiul Domnului: toți oamenii vor rămâne în iubire și, prin smerenia lor asemenea lui Hristos, toți vor fi fericiți să-i vadă pe ceilalți mai presus decât ei înșiși. Smerenia lui Hristos locuiește în cei mai mici: ei sunt fericiți să fie cei mai mici. E ceea ce mi-a descoperit Domnul. Stăpâne preamilostive, dă-ne duh smerit, ca sufletele noastre să-și găsească odihna în Tine! Preasfântă Maică a Domnului, tu ești milostivă, roagă-te ca sufletele noastre să afle smerenia! *(Cuv. Siluan Athonitul).*

De va veni omul la smerenie și neagoniseală și neosândire, vine la el frica lui Dumnezeu (*Patericul egiptean – Ava Evprepie*).

Cumpără cu smerita cugetare vreme şi cu îndelunga răbdare vremea ocării, şi trage câştigul la tine (*Patericul egiptean – Ava Theofil*).

Nici nevoința, nici privegherea, nici tot felul de osteneală nu mântuieşte,

fără numai smerita cugetare cea adevărată. Căci era un pustnic care gonea dracii şi îi întreba: Cu ce ieşiți voi? Cu postul? Şi ei ziceau: Noi nici nu mâncăm, nici nu bem. Dar cu privigherea? Şi ei răspundeau: Noi nu dormim. Cu pustnicia? Iar ei ziceau: Noi prin pustietăți petrecem. Cu ce ieşiți dar? Şi ei răspundeau: Nimic nu ne biruieşte pe noi, fără numai smerita cugetare, pentru că ea este biruirea dracilor (*Patericul egiptean – Ama Theodora*).

A zis Ava Ioan: Cine a vândut pe Iosif? Şi a răspuns un frate, zicând: Fraţii lui. I-a zis lui bătrânul: Nu, ci smerenia lui l-a vândut. Că putea să spună că frate al lor este şi să răspundă împotrivă; ci tăcând, pentru smerenie, s-a vândut pe sine şi smerenia l-a pus ocârmuitor peste Egipt (*Patericul egiptean – Ava Ioan*).

Poarta cerului este smerenia şi părinţii noştri, prin multe ocări, bucurându-se, au intrat în cetatea lui Dumnezeu (*Patericul egiptean – Ava Ioan*).

Care faptă bună este mai mare decât toate celelalte? Şi a zis: Socotesc că, precum mândria este mai mare decât toate patimile, încât a putut să surpe

pe unii şi din cer, aşa şi smerita cugetare este mai mare decât toate faptele bune, pentru că poate să scoată pe om din adâncuri, măcar de ar fi păcătos ca un drac. Pentru aceea şi Domnul mai înainte de toți fericeşte pe cei săraci cu duhul (*Patericul egiptean – Ava Longhin*).

I-a zis diavolul lui Ava Macarie: Multă silă am de la tine, Macarie, căci nu am putere asupra ta. Iată, orice faci şi eu fac. Tu posteşti, dar eu nicidecum nu mănânc. Priveghezi, dar eu nicidecum nu dorm. Numai una este cu care mă biruieşti. I-a zis lui Ava Macarie: Care este? Iar el a zis: Smerenia ta, şi pentru aceasta nu am putere asupra ta (*Patericul egiptean – Ava Macarie*).

De va grăi cineva despre orice fel de lucru, nu te certa cu dânsul, ci de va grăi bine, zi-i: Aşa cu adevărat. Iar de va grăi rău, zi-i: Tu ştii cum vorbeşti. Şi nu te împotrivi cu dânsul pentru cele ce a grăit. Şi aceasta este smerenia (*Patericul egiptean – Ava Matoi*).

Omul are trebuință de smerita cugetare şi de frica lui Dumnezeu totdeauna ca de suflarea ce iese din nările lui (*Patericul egiptean – Ava Pimen*).

Care este calea care duce la smerenie? Zis-a bătrânul: Calea smereniei aceasta este: înfrânarea și rugăciunea și a te avea pe tine dedesubtul a toată zidirea (*Patericul egiptean – Ava Tithoe*).

Cununa călugărului este smerita cugetare (*Patericul egiptean – Ava Or*).

Osteneala, tăcerea, sărăcia și pătimirea nasc omului smerenia, iar smerenia iartă toate păcatele (*Patericul egiptean – Despre umilință*).

De nu ai, frate, smerenie duhovnicească, nevoiește-te și te silește de-ți câștigă măcar smerenia cea trupească, și din smerenia cea trupească îți va veni smerenia cea duhovnicească! Iar fără de smerenie, în zadar îți este osteneala (*Patericul egiptean – Despre smerenie și umilință*).

Cel ce va vrea să câștige smerenia, acela pururea să se silească să-și deprindă firea sa în a-și vedea numai ale sale greutăți și păcate și a le cunoaște, a se mâhni, a se defăima și a se îngriji pentru dânsele. Iar păcatele altora să nu le ispitească, nici să osândească pe nimeni dintre frați (*Patericul egiptean*).

Odată au mers niște oameni mireni în Tebaida la un bătrân, luând cu

dânșii un om îndrăcit, ca să-l pofteasc㠄 pe acel bătrân să se roage lui Dumnezeu pentru dânsul și să-l izbăvească de această muncă diavolească. Iar bătrânul, fiind poftit de dânșii, a început a se ruga cu osârdie lui Dumnezeu pentru dânsul și, după ce a săvârșit rugăciunea, a grăit necuratului duh, care era într-acel om, și a zis: Ieși, duh necurat, din zidirea lui Dumnezeu! Zis-a lui duhul cel necurat din om: Voi ieși dacă te voi întreba un cuvânt și îmi vei răspunde. Zis-a lui bătrânul: Întreabă și zi ce ai de zis! Și a zis diavolul: Aceasta voi să te întreb și să-mi spui mie: ce sunt caprele și ce sunt oile? Răspuns-a lui bătrânul: Caprele eu sunt, iar oile Dumnezeu le știe. Acestea auzind diavolul, a strigat cu glas mare și a zis: Iată, pentru smerenia ta ies! Și îndată, în acel ceas a ieșit, iar omul a rămas sănătos și așa s-a dus la casa lui mulțumind și slăvind pe Dumnezeu (*Patericul egiptean*).

Zis-a un bătrân: voiesc să fiu biruit și să am smerenie decât să fiu biruitor și să am mândrie (*Patericul egiptean*).

Smerenia risipește puterea vrăjmașului, căci eu am auzit dracii gră-

ind și vorbind între dânșii, cum că de vom face oarecare tulburare și gâlceavă între călugări și se va intoarce unul dintr-ânșii și smerindu-se se va închina fratelui său, atunci acela toată puterea noastră o risipește (*Patericul egiptean*).

Un frate l-a întrebat pe un bătrân, zicând: Ce este smerenia? Și i-a zis bătrânul: Smerenia este a se socoti omul pe sine mai nevrednic și mai păcătos decât toți și tuturor supus (*Patericul egiptean*).

A zis un bătrân: Cel ce are smerenie, îi smerește pe draci, iar cel ce nu are smerenie, este batjocorit de draci (*Patericul egiptean*).

A zis iarăși: Nu numai cu cuvintele să te smerești, ci și cu mintea. Căci a te înălța în lucrurile cele după voia lui Dumnezeu este cu neputință fără smerita cugetare (*Patericul egiptean*).

Către un sihastru mare care a zis: De ce mă lupți așa, satano?, i-a răspuns satana, zicând: Tu ești cel ce mă lupți pe mine, prin smerita cugetare (*Patericul egiptean*).

S-a întrebat un bătrân: Când dobândește sufletul smerenie? Și și-a răs-

puns: Când se îngrijește de răutățile sale (*Patericul egiptean*).

Un frate l-a întrebat pe un bătrân, zicând: Ce este sporirea omului către Dumnezeu? Și i-a răspuns bătrânul: Sporirea omului este smerenia, căci pe cât se pogoară cineva în smerenie, pe atât se înalță în sporire (*Patericul egiptean*).

Un frate era la Chilii și la atâta smerenie a ajuns, încât acesta se ruga totdeauna: Doamne, trimite-mi trăznet, căci fiind sănătos nu Te ascult! (*Patericul egiptean*).

Un frate l-a întrebat pe un bătrân, zicând: Avo, ce este smerenia? Răspuns-a lui bătrânul: Smerenia este aceasta, fiule: să nu socotești cândva întru părerea ta, cum că ai făcut ceva lucru bun și plăcut lui Dumnezeu. Ci mai vârtos să te socotești pururea fără de nici o faptă bună și plăcută lui Dumnezeu. Între oameni fiind, să te socotești și să te vezi mai păcătos și mai nevrednic decât toți. Celui ce-ți face rău, să te silești să-i faci bine, după putința ta. Iată, fiule, ți-am spus ce este smerenia. Mergi dar și fă așa și te vei mântui! (*Patericul egiptean*).

Și de vei și face vreo faptă bună, îndată să o acoperi pe ea cu smerenia, ca să nu răsufle, căci fapta bună neacoperită cu smerenie răsuflă și se împute și este urâtă de Dumnezeu (*Patericul egiptean*).

Cuprins

Cuvânt înainte 5
De ce aş fi smerit? Îmi foloseşte? 9
Smerenia e în firea omului 13
Smerenia lui Hristos 16
Fericiţi cei smeriţi. Fii şi tu fericit! 20
Chiar vrei să ajungi la smerenie? . . . 25
Şi tu poţi să fii smerit 28
Care sunt căile smereniei, care sunt uneltele? 32
Care sunt piedicile, obstacolele, unei vieţi smerite? 43
Jertfă lui Dumnezeu: inima ta smerită 52
Fii smerit întâi în inima ta! 54
Biserica 58
Familia 62
Serviciul 94
În oraş 105
Durerea, boala, suferinţa, eşecul . . 108
Faptele bune 110
Din cuvintele Scripturii şi ale sfinţilor despre smerenie 114

DIFUZARE:
S.C. Supergraph S.R.L.
Str. Ion Minulescu nr. 36, sector 3,
031216, Bucureşti
Tel.: 021-320.61.19; fax: 021-319.10.84
e-mail: contact@supergraph.ro
www.librariasophia.ro

Societatea de Difuzare SUPERGRAPH
vă oferă posibilitatea de a primi prin poştă
cele mai bune cărţi de spiritualitate,
teologie, cultură religioasă, artă, filozofie
apărute la edituri de prestigiu.
Plata se face ramburs la primirea cărţilor;
taxele poştale sunt suportate de Supergraph.

Vă aşteptăm la
LIBRĂRIA SOPHIA
str. Bibescu Vodă nr. 19,
040151, Bucureşti, sector 4
(lângă Facultatea de Teologie)
tel. 021-336.10.00; 0722.266.618
www.librariasophia.ro

Sacrifică puţină vreme pentru a răsfoi
cărţile noastre:
este cu neputinţă să nu găseşti ceva
pe gustul şi spre folosul tău!

PRINT
multicolor
Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro
SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

Pentru tine smerenia se asociază cu haina neagră, cu privirea ațintită în pământ, cu renunțarea la lume?

Să știi: smerenia nu se practică doar la schit sau în mănăstire, ci și în stația de metrou sau la coadă la bilete, când ai ochii ațintiți la ecranul calculatorului sau când ești la serbarea copilului, când ai de rezolvat problemele de serviciu sau de depășit dificultățile familiale.

Smerenia nu este o virtute rezervată clericilor sau monahilor: este o artă duhovnicească a vindecării de sine în viața de zi cu zi. Ea detensionează relațiile cu ceilalți, aduce armonie în viața de familie și liniștea interioară care ne lipsește adesea atât de mult – însă mult prea des rămâne un concept abstract, surghiunit pe paginile scrise în grai uneori greu de înțeles ale literaturii bisericești clasice.

Ceea ce vă propune cartea de față este tocmai o perspectivă practică, adaptată modului contemporan de viață, asupra uneia dintre cele mai importante virtuți creștine, care, după cum afirmă Sfinții Părinți, poate înlocui cu prisosință asceza fizică, atât de greu accesibilă de cele mai multe ori în condițiile modernității.

www.librariasophia.ro
978-606-92942-4-6
9 786069 294246

EDITURA DE SUFLET